सिरिधान्य

तृणधान्यों से संपूर्ण स्वास्थ्य

कृषि रत्न

डॉ. खादर वली

प्रसिद्ध स्वतंत्र वैज्ञानिक, स्वास्थ्य, खाद्य विशेषज्ञ

उजाले की ज्योती खादर वली

आज खादर वली तेलुगु प्रांत में विख्यात नाम है। तृणधान्यों का 'सिरि' मंत्र है। अंधकार में डूबे परंपरागत सिरिधान्यों के स्वास्थ्य रहस्यों को बाहर निकालकर, समाज के लिए स्वास्थ्य सिरि उपलब्ध करानेवाले ज्योति पुंज हैं। वे मूलत: कड़पा जिले के प्रोद्दुटूरु गाँव के हैं। मैसूर, बैंगलूर में उच्च शिक्षा तथा अमेरिका में उच्चतर शिक्षा प्राप्त करके वहीं नौकरी भी की।

फिर उन्हें लगा कि अभी जीवन में कुछ कमी रह गई। अलगाव की भावना के कारण हर विषय व्यापार हो गया है। खाद्य पदार्थ, हवा, पीने का पानी सबको पूर्णत: व्यापार के रूप में बदलना देखकर खादर जी का मन विचलित हो जाता है। सोचने पर मज़बूर हो जाते हैं। उस आंतरिक संघर्ष से अमेरिका की नौकरी छोड़कर उन्होंने जहाँ मैसूर में पढ़ा था वहीं स्थिर निवास करके अपना सोच-विचार एवं स्वप्नों को साकार करने का श्रीगणेश किया। 20 वर्षों से लगातार उन्होंने विश्वास किया कि तृणधान्यों से लोग स्वस्थ्य हो सकते हैं और स्वस्थ्य समाज बन सकता है। इस दिशा में शोध करते हुए वे जागरूकता शिविरों का आयोजन कर रहे हैं।

परिवार के साथ

दो दशकों के उनके परिश्रम का फल ही है यह सिरिधान्यों की झंकार। परंपरागत फसलों की आवश्यकता इस पीढ़ी को बताने वाले व्यक्ति खादर वली ही है।

इनकी बात ही वेद है।
इनका स्पर्श आत्मीय है।
इनसे परिचय भाग्य है।
इनसे मित्रता अद्वितीय अनुभूति है।
तो, खादर नाड़ी पकड़े तो रोगी जोश से भर जाता है।

खादर की बात और मार्ग तेलुगु प्रांतों में तृणधान्यों के पुनर्वैभव की नई 'सिरि मार्ग' है।
स्वस्थ समाज निर्माण के दिशा सूचक हैं खादर वली।

✦

सिरिधान्य

तृणधान्यों से संपूर्ण स्वास्थ्य

कृषि रत्न **डॉ. खादर वली**
प्रसिद्ध स्वतंत्र वैज्ञानिक, स्वास्थ्य, खाद्य विशेषज्ञ

प्रकाशक
रैतुनेस्तम पब्लिकेशन्स

सिरिधान्य

तृणधान्यों से संपूर्ण स्वास्थ्य

डॉ. खादर वली

संकलन और संपादन :

डॉ. यड्लपल्लि वेंकटेश्वरराव

रैतुनेस्तम पब्लिकेशन्स

अनुवादक :

डॉ. गुर्रमकोंडा नीरजा

डॉ. के. श्याम सुन्दर

प्रतियाँ : 1000

प्रथम संस्करण: जून, 2019

द्वितीय संस्करण: नवंबर, 2019

मूल्य: रु. 100/-

प्रकाशक और प्रतियों के लिए

रैतुनेस्तम पब्लिकेशन्स

#6-2-959, दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा काम्प्लेक्स,
खैरताबाद, हैदराबाद - 500 004

दूरभाष : 040 - 2339 5979, 9676 79 77 77

डो.नं. 8-198, पुल्लडीगुंटा के पास, कोर्णिपाडू पोस्ट,
वट्टिचेरुकूरु मंडल, गुंटूरु जिला-522 017(आं.प्र.),

दूरभाष : 0863-2286228, 9705383666

मुद्रक :

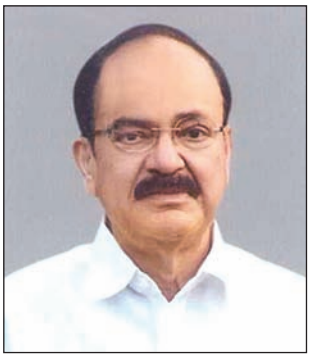
'रैतुनेस्तम' प्रेस

प्लॉट नं. 17, आई.डी.ए., बालानगर,
हैदराबाद - 500 037. दूरभाष : 7416045979

सूचना : इस पुस्तक में निहित डॉ. खादर वली द्वारा दी गई जानकारी केवल समझने के लिए है। यह डॉक्टर प्रिस्क्रिप्शन के लिए विकल्प नहीं है। इस पुस्तक में दी गई जानकारी, जनमत या किसी भी तरह दुष्प्रभाव के लिए प्रकाशक कानूनी जिम्मेदार नहीं है।

सत्यमेव जयते

भारत के उपराष्ट्रपति
VICE-PRESIDENT OF INDIA



श्री मुप्पवरपु वेंकैया नायडू जी
भारत के उपराष्ट्रपति

संदेश

देश के विभिन्न क्षेत्रों में पैदा होने वाले पारंपरागत स्थानीय तृणधान्यों की औषधीय गुणों पर गंभीर शोध कर, उसे जनकल्याण के लिए "सिरिधान्य" प्रकाशन के रूप में प्रकाशित करने के लिए, मैं कृषिरत्न डा. खादरवली जी तथा इस जनोपयोगी प्रकाशन के प्रकाशक का अभिनन्दन करता हूं। आज विशेषज्ञों ने भी माना है कि हमारी अधिकांश व्याधियां हमारी आधुनिक जीवन शैली और खान-पान के कारण है। हमने अपना पारंपरिक मोटा अनाज छोड़ कर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को अपना लिया है। परिणामस्वरूप गंभीर बीमारियों ने हमारे नागरिकों को घेर लिया है। ये बीमारियां युवाओं में तेजी से बढ़ रही है जो देश और समाज के लिए चिंता का विषय है। इन व्याधियों की रोकथाम और निदान के लिए आवश्यक है कि हम स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के साथ-साथ अपनी भोजन शैली में भी बदलाव लाएं तथा पारंपरिक मोटे अनाज को अपनाएं।

डॉ. खादरवली के वैज्ञानिक शोधपरक आलेख इस विषय पर महत्वपूर्ण संदर्भ हैं। इस प्रकाशन के माध्यम से उन्होंने न केवल मधुमेह, कैंसर, गुर्दे के रोगों के उपचार और निदान में सिरिधान्यों की उपयोगिता बताई है बल्कि तृणधान्यों का शुद्धिकरण को कुटीर उद्योग में विकसित करने का उनका सुझाव भी अभिनंदनीय है। मैं आशा करता हूं कि इस प्रकाशन के माध्यम से पाठकों में सिरिधान्य के प्रति जागृति बढ़ेगी और भविष्य में सिरिधान्यों की मांग उत्तरोत्तर बढने से उसकी उपलब्धता में भी वृद्धि होगी।

इस प्रकाशन के लेखक डॉ. खादरवली जी तथा प्रकाशक को मेरी शुभकामनाएं।

नई दिल्ली;
06 मई, 2019

(एम. वेंकैया नायडु)

‘सिरि’ मार्ग स्वास्थ्य का राजमार्ग

'सिरि' धान्यों के साक्ष्य से...

हमारे परंपरागत फसलों में 'तृणधान्य' भी एक है। भरपूर पोषक तत्वों से युक्त धान्य हमें स्वस्थ रहने में मदद करते हैं। इन तृणधान्यों में 'सिरि' धान्य कुछ इस प्रकार हैं - कांगनी, सामा, छोटी कांगनी, कोदा, जवार, बाजरा, मोटा अनाज तथा सान्वा। किंतु आधुनिक जीवन शैली के कारण में हम इनसे दूर हो चुके हैं। सरलता से आनेवाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए 'सिरि' धान्य का उपयोग आवश्यक है। स्वतंत्र वैज्ञानिक खादर वली जी स्वास्थ्य आंदोलन अपनाकर समाज के भीतर परिवर्तन लाना चाह रहे हैं। इसी दृष्टि से तेलुगु प्रांत के चारों तरफ यह आंदोलन जोर-शोर से चल रहा है। इसके प्रभाव के कारण दिन-ब-दिन इन धान्यों का उपयोग अधिक होता जा रहा है।

मुख्य रूप से खादर वली के नेतृत्व में स्वस्थ समाज निर्माण के लिए इस महान आंदोलन में भाग लेते हुए 'सिरिधान्य' शीर्षक से पुस्तक प्रकाशित करना 'रैतुनेस्तम पब्लिकेशन्स' अपना कर्तव्य समझता है। इसमें भाग लेना गर्व की बात है। खादर वली के अनुभवों की गठरी को आम जनता तक प्रेषित करने का अद्‌भुत मौका हमें प्राप्त हुआ है तो हम अपार संतोष का अनुभव कर रहे हैं। उनके साथ कदम से कदम मिलाकर जाने में हम गर्व का अनुभव कर रहे हैं। उनकी बातों से कई हजारों लोग सिरिधान्यों के राह को अपना चुके हैं। इन सिरि (तृण) धान्यों को तेलुगु प्रांत के कोने-कोने तक पहुँचाने में ईमानदारी से हम (रैतुनेस्तम फाउंडेशन) लगातार परिश्रम करेंगें। हम आपको विश्वास भी दिलाते हैं। 'रैतुनेस्तम' का स्वप्न है कि सरकार से 'सिरिधान्यों' को मुनाफ़ा कीमत दिलवाने के साथ-साथ प्रजा-विनिमय-व्यवस्था में आवश्यक रूप से साझेदारी करवाना है।

मेरी इच्छा है कि, इन 'सिरि' धान्यों को कम मूल्य में लोगों को मुहैया कराया जाए। उसके लिए 'रैतुनेस्तम नै चुरल प्रोडक्ट्स' नाम से गुंटूरू, हैदराबाद में दुकानों को खोला गया है। इन तृण धान्यों को सहज सिद्ध ऊर्वरकों द्वारा उगानेवाले किसानों को प्रोत्साहन देने के लक्ष्य से बहुत पहले से ही काम किया जा रहा है। हम बहुत जल्दी ही बड़े पैमाने पर 'सिरिधान्यों' की उपयोगिता के बारे में जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन करेंगे। इतना ही नहीं बदलते हुए पर्यावरण परिस्थितियों में भी किसानों के लिए अनुकूल फसलों के रूप में वैज्ञानिक इन्हें प्रोत्साहित करेंगे। दूसरी तरफ सहज तरीके से इन फसलों को उगाएँगे तो और भी ज्यादा प्रतिफल होने की संभावना है। भविष्य इस तरह की फसलों का ही है। निरंतर किसान संरक्षण चाहनेवाले 'रैतुनेस्तम' ने स्वस्थ तेलुगु समाज के लिए आवश्यक खादर वली के विचारों और अनुभवों की गठरी को समग्र रूप से आकार देने की इच्छा से इस पुस्तक को प्रकाशित किया है।

(डॉ. यड्‌लपल्लि वेंकटेश्वरराव)
'रैतुनेस्तम' पब्लिकेशन्स

सिरिधान्यों में क्या है?

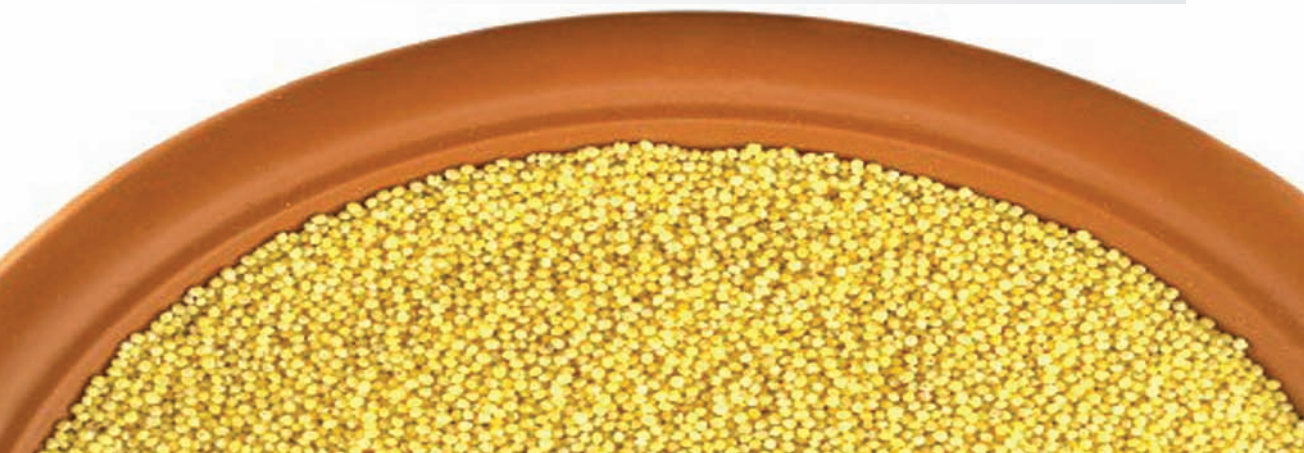
सौ ग्राम धान्यों में पोषक तत्व, फाइबर पदार्थ कितना है?

डॉ. खादरवली जी के अनुसार समाचार इस प्रकार है।

धान्य का नाम Name of Grain	नियासिन Niacin mg (B3)	रिबोफ्लेविन Rivoflavin mg (B2)	थयामिन Thiamine mg (B1)	केरोटिन Carotene ug	इस्पात Iron mg	कालशियम Calcium g	फास्फरस Phosphorous g	पोषक तत्व Protein g	खनिज Minerals g	कारबोहाइड्रेट Carbo Hydrate g	फाइबर पदार्थ Fiber g	कारबोहाइड्रेट फाइबर अनुपात Carbohydrate Fiber Ratio
सिरिधान्य (पॉसिटिव ग्रेइन्स)												
कंगनी (Foxtail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
सान्वा (Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
कोदाएँ (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
कुटकी (Littile)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
छोटी कांगनी Browntop)	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
तटस्थ धान्य (न्यूट्रल ग्रेइन्स)												
बाजरा (Pearl)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
रागी (Finger)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
चना (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
जौआर (Great Millets)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
मक्के (Corn Maize)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
हानिकारक धान्य (नेगटिव ग्रेइन्स)												
गेहूँ (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
धान/चावल (Paddy Rice)	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0

विषय सूची

सिरिधान्यों में क्या है?	10
'सिरि' स्वास्थ्य से संबंधित बातें	15
किस प्रकार उपयोग किया जा सकता है ...	16
सिरिधान्यों को क्यों खाना है?	18
कैंसर को अलविदा कहेंगे	23
किस प्रकार के कैंसर के लिए किस तरह की चिकित्सा आवश्यक?	25
चलने से स्वास्थ्य में सुधार	26
खाद्य... अखाद्य...	28
सिरिधान्यों से मोटापा दूर....	29
ताँबे के बर्तन का पानी स्वास्थ्य के लिए लाभदायक	31
स्वास्थ्य के लिए घानी का तेल	32
प्रकृति प्रदत्त औषधि ताड़ का गुड़	33
विटामिन प्राप्त करने के प्राकृतिक तरीके	34
भोजन और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए प्राकृतिक उपाय	37
काढ़ों के साथ स्वास्थ्य	53
गुर्दे से संबंधित समस्याएँ रहने वाले ...	65
पसंदीदा 'सिरि' व्यंजन	66
'सिरि' धान्य ही आरोग्य निधि : खादर वली से 'रैतुनेस्तम' ...	72
सिरिधान्यों की स्वास्थ्य झंकार	88
कुटीर उद्योग के रूप में तृणधान्यों को प्रोसेस करने की विधि	91
'बुच्ची' से 'सिरि' धान्य	92
मिक्सी से सिरिधान्य चावल बनाने की पद्धति	93
आगे बढ़ेगें ... तृणधान्यों की ओर ...	94
जंगल विकास व्यवस्था... प्रकृति के कदम से कदम मिलाएँ	101
इकॉलाजी के मॉडल में आगे बढ़ेंगे	104



कांगनी

कांगनी मीठी और कडुवी होती है। मधुमेह रोगियों के लिए यह अच्छा भोजन है। शरीर में कोलस्ट्राल परिमाण को कम करता है। इनमें रोग निरोधक शक्ति अधिक मात्रा में रहती है। कांगनियों में ज्यादातर प्रोटीन्स, आयरन, कैल्शियम, मैंगनीज, मैग्नीशियम, फास्फरस पोषक पदार्थ के साथ विटामिन्स अधिक पैमाने में रहते हैं। अत: छोटे बच्चों तथा गर्भवतियों के लिए अच्छा भोजन है। पेट संबंधित रोगों के लिए कांगनियाँ अच्छा आराम देती हैं। पेट दर्द, मूत्रविसर्जन के समय जलन, भूख की कमी, अतिसार आदि अनेक रोगों के लिए यह एक अच्छी औषधी मानी जाती है। प्रोटीन तथा आयरन अधिक मात्रा में रहने के कारण रक्तहीनता के निवारण के लिए अच्छी औषधी है। कब्ज को भी रोक देती है। ग्रामीण प्रांतों में बुखार आने से कांगनियों की छांछ पीकर चद्दर ओढ़कर सोया जाता है, रोग को कम करने के लिए। यह धारणा लोगों के अनुभव से उत्पन्न है। हृदय की बीमारियाँ, रक्तहीनता, मोटापन, जोड़ों के दर्द, रक्तस्राव, जलने से होनेवाले घाव तुरंत कम होने के लिए कांगनियों को खा सकते हैं। खाना स्वस्थ्य के लिए सुरक्षा मानी जाती है।

छोटी कांगनी

परंपरागत फसलों में छोटी कांगनी एक है। इसे कम से कम चार घंटे भिगोने के बाद पकाना होगा। आंतडियों और जोड़ों का दर्द, रक्तचाप , थैराइड ग्रंथी की समस्याएँ, आँखों की समस्याएँ, मोटापा को कम करने के लिए उपयोग किया जा सकता है। ऐसा ही मिर्गी का दौरा, बवासार, फिशर की समस्या, अल्सर्स, दिमाग, रक्त, स्तन, हड्डियाँ, पेट, नस तथा त्वचा संबंधी कैन्सर रोगों की चिकित्सा के लिए भी बहुत उपयोगी है।

सान्वा

- सान्वा स्वाद में मीठी रहती है।
- इससे बनाए गए आहार पौष्टिक होता है और आसानी से पचता है। इसलिए उत्तर भारत में उपवास के समय ज्यादा उपयोग करते हैं।
- उत्तराखंड, नेपाल में इसका आहार जच्चा और बच्चा दोनों को दिया जाता है क्योंकि इसमें इस्पात (आयरन) अधिक मात्रा में रहने के कारण रक्तहीनता कम होकर दूध की उत्पत्ति होती है।
- यह पौष्टिक आहार शारीरिक तापमान को बनाए रखता है।
- रोग निरोधक शक्ति को बढ़ाता है।
- शारीरिक श्रम न करके ज्यादा देर बैठकर काम करनेवालों के लिए यह बहुत अच्छा भोजन है।
- इसमें फाइबर पदार्थ अधिक होने के कारण कब्ज और मधुमेह के लिए अच्छा भोजन है।
- आंतड़ियों में मुख्यत: छोटी आंतड़ी में आनेवाली फोड़ें, बड़ी आंत में आनेवाली कैंसर जैसी बीमारियों से ग्रस्त हैं तो हम सान्वा से बना भोजन ले सकते हैं।

कोदाएँ

- कोदाओं का स्वाद मीठा, कड़वा, कसैला होता है।
- ज्यादा पोषक तत्व रहने के कारण बच्चों के लिए अच्छा भोजन है।
- विटामिन्स, खनिज़ अधिक रहते हैं।
- पाचन शक्ति युक्त भोजन है।
- कैंसर जैसे प्राणांतक रोग को आने से रोकता है।
- रोग निरोधक शक्ति निहित है।
- खून में शक्कर और कोलस्ट्राल स्तर को संतुलित बनाए रखता है।
- दौड़ प्रतियोगिता में भाग लेनेवालों को यह भोजन बहुत शक्ति देता है।
- इनको अन्य दालों के साथ (चने, लोबिया) से मिलाकर सेवन किया तो शरीर के लिए पोषक तत्व ज्यादा से ज्यादा उपलब्ध होगा।
- अत्यधिक रूप से रहनेवाले पोषक पदार्थों के कारण शारीरिक वजन कम होने के लिए यह एक अच्छा भोजन है।
- कुछ दीर्घकालिक बीमारियों द्वारा होने वाली समस्याओं से आराम देने तथा सूजन कम होने के लिए कोदाएँ लाभदायक हैं।
- वात रोगों के लिए, मुख्यत: संधि वात के लिए, माहवारी क्रमानुसार न आनेवाली स्त्रियों के लिए एवं मधुमेह रोगियों के लिए, आँख की नसों के बल के लिए यह लाभदायक है।
- कोदा के आटे को सूजन के ऊपर लेप के रूप में भी उपयोग किया जाता है।

सामा/कुटकी

कुटकी मीठी रहती है। भोजन के रूप में लेने से अनेक स्वास्थ्य समस्याओं को दूर किया जा सकता है। पित्त के कारण भोजन के बाद छाती में जलन होना, खट्टे डकार आना, पेट फूलना आदि समस्याओं के लिए अच्छी औषधि है। संक्रामक रोग, अतिसार, अजीर्णता, पुरुषों की शुक्रकणों की वृद्धि, स्त्रियों की ऋतु समस्याएँ आदि के लिए लाभदायक है। इनमें निहित पौष्टिक पदार्थों द्वारा कब्ज को रोका जा सकता है। मइग्रेन समस्याओं के लिए यह अच्छी राहत देनेवाली है। हृदय समस्याओं के लिए, मोटेपन के लिए, जोड़ों के दर्द के लिए यह पौष्टिक आहार है।

'सिरि' स्वास्थ्य से संबंधित बातें

प्रकृति द्वारा हमें दिए गए वरदान हैं सिरिधान्य - कांगनी (Foxtail Millet), छोटी कांगनी (Browntop Millet), कुटकी (Little Millet), सान्वा (Barnyard Millet), कोदाएँ (Kodo Millet)। औषधीय गुणों से युक्त खाद्य पदार्थ। इतना ही नहीं स्वास्थ्य की गोलियाँ हैं। इन्हें खाने से छह महीने से 12 महीने तक बीमारियों को दूर रख सकते हैं। सिरिधान्य हमें पोषकतत्वों के साथ-साथ रोग के कीटाणुओं को तथा अन्य समस्याओं को शरीर से दूर करके देह को स्वस्थ रखते हैं। इससे मनुष्य को अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

कौन सी सिरीधान्य किस बीमारी को दूर करती है?

1. **कांगनी :** मानसिक तनाव, जोड़ों की सूजन, पार्किनसन तथा मूर्छ रोगों से विमुक्ति करवाती हैं।
2. **कोदाएँ :** रक्तशुद्धि करके रक्तहीनता, रोगनिरोधक शक्ति के कारण मधुमेह, कब्ज से दूर, अच्छी नींद।
3. **सान्वा :** कालेय, मूत्रपिंड, एंडोक्राइन (ग्लान्ड्स), कोलस्ट्राल कम करना आदि।
4. **सामाएँ :** अण्डाशय, वीर्यकण वृद्धि, पीसीओडी, सन्तान न होने की समस्याओं को दूर करती है।
5. **छोटी कांगनी :** जीर्णाशय, जोड़ों का दर्द, रक्तचाप, थाइराइड, आँखों की समस्या, मोटेपन को दूर करती है।

किस प्रकार उपयोग किया जा सकता है..

छोटी कांगनियों को चार घंटे भिगोने के बाद ही पकाना चाहिए। बाकि सब सिरीधान्यों को कम से कम दो घंटे भिगोने के बाद पका सकते हैं। यदि समय रहे तो पहले दिन रात को भिगो सकते हैं।

सब सिरीधान्यों को मिलाकर उपयोग नहीं करना चाहिए। अलग-अलग ही इन्हें पकाकर खाना चाहिए। मिलाकर खाने से कोई भी प्रयोजन नहीं होगा।

किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएँ न रहनेवाले हर दो दिनों में एक-एक प्रकार का सिरिधान्य उपयोग कर सकते हैं। दो दिन के बाद दूसरे सिरिधान्य उपयोग कर सकते हैं। इस तरह इन पाँच प्रकार के सिरिधान्यों को एक के बाद एक लेना होगा। ग्यारहवें दिन पहले दिन के पहले सिरिधान्य से प्रारंभ करना होगा। इनके साथ-साथ काढ़ा भी लें तो अच्छा होगा।

शारीरिक समस्याएँ रहनेवाले, उनकी समस्या के अनुकूल सिरिधान्यों में कुछ धान्यों को ज्यादा दिन उपयोग कर सकते हैं। एक से ज्यादा बीमारियाँ रहनेवाले आवश्यक सिरिधान्यों को एक-एक दिन पकाकर, फिर पहले चुने गए धान्यों को बाद में तीन दिन में एक-एक लेना होगा। उदाहरण के लिए मधुमेह और किडनी समस्याओं से पीड़ित व्यक्ति को तीन दिन कोदाएँ और तीन दिन सान्वा बाकि तीन प्रकार के धान्य एक-एक दिन खाना चाहिए। इस समस्या के साथ प्रोस्टेट समस्या भी रहे तो, सामा चावल भी तीन दिन खाकर, बाकि दो धान्यों को एक-एक दिन खाया जा सकता है।

चावल, गेहूँ, मैदा, दूध, शक्कर, कॉफी, चाय, अयोडाइजड नमक, माँसाहार, रीफाइन्ड तेलों को छोड़ देना चाहिए। नियमित रूप से इसका पालन करना चाहिए। दही और छाँछ, समुद्र नमक, तिलहन के तेल का उपयोग किया जा सकता है।

रक्तहीनता : तीन दिन कोदाएँ, तीन दिन सामा चावल को दिन में तीन बार खाना है। बाद में तीन दिन एक-एक सिरिधान्य तीन बार खाना चाहिए। इसके साथ-साथ प्रात:काल गाजर, आँवला, अमरूद या बीटरूट रस लेना होगा। शाम को 20 करिपत्ता, 1 गिलास छाँछ से मिलाकर मिक्सी में पीसकर 15-20 मिनट के बाद, भोजन के एक घंटे पहले उस रस का सेवन किया जाए तो एक महीने में रक्तहीनता को दूर किया जा सकता है।

इन सिरिधान्यों से हम सब प्रकार के व्यंजन पका सकते हैं। चावल, गेहूँ से बनानेवाले सब प्रकार के व्यंजन इनसे भी बनाया जा सकता है। अत्यंत स्वादिष्ट भी रहते हैं। सिरिधान्यों को 5-6 दुगुणा पानी डालकर 4-5 घंटे भिगोने बाद माँड के रूप में पकाकर दिन में कभी भी, कोई भी उम्रवाले ले सकते हैं।

थाइराइड : यह समस्या रहनेवाले तीन दिन सामा चावल, एक दिन कोदाएँ, एक दिन सान्वा, एक दिन कांगनी, एक दिन छोटी कांगनी पकाकर तीन बार वही खाएँ। फिर से तीन दिन सामा के चावल, बाद के चार दिन एक-एक सिरिधान्य खाना चाहिए। इसके साथ मेथी पत्तों का काढ़ा एक हफ्ता, पुदीना पत्तों का काढ़ा एक हफ्ता तथा पान के पत्ते का रस एक हफ्ता प्रतिदिन दो-तीन बार लेना होगा। धान्यागार से लाए नारियल तेल सबेरे तीन चम्मच, तीन महीने तक यदि हम लें तो 20 हफ्तों में सब प्रकार की दवाइयाँ बंद कर सकते हैं। हर दिन ''पैदल चलना'' भूलना नहीं चाहिए।

किसी भी आहार पदार्थ के गुण उनमें निहित पोषक पदार्थों और कार्बोहाइड्रेट्स की निष्पत्ती के अनुसार होगा। इनकी निष्पत्ति 10 से कम हो तो रोग कम करने की शक्ति वाले आहार के अंतर्गत आते हैं। यह निष्पत्ति 5.5 से 8.8 तक रहती है। चावल में यह निष्पत्ति 385 तक रहती है। कच्चे चावल, गेहूँ में भी इस निष्पत्ति में ज्यादा फर्क नहीं होता।

सिरिधान्यों को क्यों खाना है?

फाइबर पदार्थ से ग्लूकोज को मात

हमारे भोजन में रहनेवाले सहज सिद्ध फाइबर पोषक पदार्थ ही हमारे आहार से रक्त के अंदर ग्लूकोज की उत्पत्ति करने की प्रक्रिया को नियंत्रण करती है। अधिक मात्रा में ग्लूकोज की उत्पत्ति करनी है या नहीं या फिर छोटे पैमानों पर कुछ घंटों के लिए ही उत्पत्ति करनी है या नहीं यह आहार धान्य में निहित फाइबर पदार्थ ही निर्णय करता है।

धान, गेहूँ जैसे आहार पदार्थों में फाइबर पदार्थ 0.25 प्रतिशत से 0.5 प्रतिशत तक कम हो गया है। इसलिए इन्हें खाने के बाद 15 से 35 मिनटों में ग्लूकोज के रूप में [शक्कर- अर्थात खाना पचाने के बाद की स्थिति] बदल जाता है। यदि सौ ग्राम आहार खाए तो सत्तर ग्राम ग्लूकोज [शक्कर] एक ही बार हमारे खून में उत्पन्न होता है। यदि दिन में तीन-चार बार ऐसा हो तो? और फिर मिठाई या बिस्कुट, बर्गर, पिज्जा, मैदा की रोटी आदि खाद्य पदार्थ भी मिल जाएँ तो? शक्कर अधिक मात्रा में खून में जम जाएगा। कोलस्ट्राल को बढ़ाएगा। मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को ज्यादा बाधित करेगा। कई बिमारियों का कारण बन जाएगा।

मैदा से बनाए गए पदार्थ 10 मिनटों में ग्लूकोज में बदलकर खून में मिल जाता है। मैदा तैयारी में उपयोग करनेवाले रसायन क्लोम ग्रंथि को नुकसान करता है।

साधारण रूप से हमारे शरीर में खून (कुल 4 से 5 लीटर) में ग्लूकोज 6 से 7 ग्राम होता है। भोजन करने के बाद वह पचकर अंत में ग्लूकोज के रूप में बदल जाता है, खून के भीतर ग्लूकोज जम जाता है तथा सारे शरीर में फैल जाता है। लेकिन एक ही बार 10 मिनटों में या 30-40 मिनटों में अधिक पैमाने में पहुँचना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। वृद्धों को, मुधमेह से पीड़ित व्यक्तियों को, इतर रोगग्रस्त लोगों को [कब्ज, मूर्च्छा, पाइल्स, ट्राइग्लिसराइड्स, अधिक रक्तचाप, मूत्राशय रोगियों, हृदयरोगी आदि] और भी ज्यादा खतरनाक सिद्ध होता है।

इसलिए फाइबर कम रहनेवाले तथा फाइबर बिलकुल न रहनेवाले मैदा जैसी चीजों को दूर रखना चाहिए। सिरिधान्यों को इस्तेमाल करना चाहिए। ये 5 से 7 घंटों तक थोड़ा थोड़ा छोटे पैमाने पर ग्लूकोज को रक्त के अंदर उत्पन्न करते हैं।

सिरिधान्यों का वैशिष्ट्य

सहज फाइबर पदार्थ होने के कारण ही सिरिधान्य सबसे अधिक लाभदायक हैं। तीन बार खाने से, उस दिन के आवश्यक 25-30 ग्रामों की फाइबर पदार्थ मनुष्य को [हर मानव के लिए प्रति दिन 38 ग्राम फाइबर पदार्थों की आवश्यकता रहती है।] इन तृण धान्यों से उपलब्ध होती है। बाकि 10 ग्राम तरकारियों तथा हरे पत्तेवाली सब्जियों से प्राप्त किया जा सकता है।

एक एक सिरिधान्य में शारीरिक जरूरतों के अनुसार विशिष्ट रोग निरोधक शक्ति रहती है।

चावल, गेहूँ में फाइबर पदार्थ 0.2 से 1.2 तक रहने पर भी, वह उन धान्यों के ऊपरी परत पर रहने पर धान्यों को पॉलिश करने से वह चला जाता है। लेकिन सिरिधान्यों में फाइबर पदार्थ बीजों में छोटे-छोटे परतों के रूप में होने के कारण हम स्वस्थ्य रह सकते हैं। इसीलिए ये 'सिरिधान्य' हैं।

1. **कांगनी चावल** - समतुल्य भोजन। 8 प्रतिशत फाइबर के साथ साथ 12 प्रतिशत पोषक तत्व भी रहते हैं। गर्भवतियों के लिए यह अच्छा भोजन है। गर्भ में शिशु बढ़ते समय सहज रूप से होनेवाले कब्ज को दूर किया जा सकता है। बच्चों में बीमारियाँ होने से वे मूर्च्छित होते रहते हैं। यह शाश्वत हो जाता है। मिरगी तथा बेहोशी की अवस्था, नसों से संबंधित कमजोरियाँ आदि रोकने के काम कांगनी चाँवल करता है। त्वचा संबंधित रोग, बीमारियाँ भगाने, मुँह का कैंसर, फेफडों का कैंसर, पेट कैंसर, पार्किसन रोग, दमा जैसी बीमारियों को दूर करने के लिए यह कांगनी चावल (कोदाओं के साथ) उपयोगी है।

2. **कोदा चावल -** रक्त शुद्धी, हड्डियों की कमजोरी, दम, श्वास लेने में कठिनाई, गुर्दे, प्रोस्टेट, रक्त कैंसर, अंतड़ियों एवं थइराइड की समस्या, गले संबंधी खाँसी, सूखी खाँसी, पांक्रियाटिक की समस्याएँ, जिगर की समस्याएँ एवं कैंसर कम करने के लिए, मधुमेह के कारण होनेवाला अवसाद (गैंग्रीन), डेंग्यू वाइरस, बुखार, टाइफाइड जैसे रोगों से ग्रस्त कमजोर लोगों की रक्त शुद्धि में सहायक होता है।

3. **सामा चावल -** पुरुष, स्त्री की जननेन्द्रीयों में होनेवाले रोगों को ठीक करते हैं। स्त्रियों में पीसीओडी कम कर सकता है। पुरुषों में वीर्यकणों की संख्या बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त मानव की लिम्फ ग्रंथि की शुद्धि के लिए, दिमाग, गले, रक्त कैंसर, थाइराइड, पांक्रियाटिक ग्रंथियों की कैंसर के नियंत्रण के लिए सामा चावल उपयोग करें तो प्रयोजन होगा।

4. **सान्वा चावल -** थाइराइड, पांक्रियाटिक ग्रंथियों के लिए यह अच्छा है। मधुमेह को दूर करता है। जिगर, मूत्राशयों की समस्या, गालब्लाडर शुद्धि के लिए लाभदायक है। पीलिया को कम करता है एवं आने के बाद भी जिगर की पुष्टि करता है। जिगर, गर्भाशय कैंसरों को कम कराने में यह लाभदायक है।

5. **छोटी कांगनी चावल -** विसर्जन स्थलों में सूजन, अल्सरस, दिमाग, रक्त, स्तनों, हड्डियों, पेट, नाड़ियों, त्वचा संबंधी कैन्सरों की चिकित्सा के लिए ये बहुत उपयोगी है।

मधुमेह टाइप 2 आने के कारण

देश में लगभग 10 करोड़ जनता मधुमेह से पीड़ित हैं। फाइबर न रहनेवाले भोजन पदार्थों को प्रधान रूप से लेना होगा। इस बीमारी के मुख्य कारण हैं शीतल पानीय, मध्यपान, फाइबर न रहने वाले माँस, पैक में बंद चीजें, मानसिक तनाव, आधुनिक जीवनशैली, उद्रेक, उद्वेग, व्यापार में आनेवाली हानी, प्रेम में विफलता, रोगनिरोधक दवाइयों का अधिक उपयोग, पांक्रियाटिक ग्रंथि का काम न करना आदि।

'मधुमेह' की बीमारी आने से दस और रोग उसके साथ आ जाते हैं। आँखें, हृदय, हड्डियाँ, दिमाग, मूत्राशय, प्रजन्न शक्ति को अर्थात मनुष्य के सभी अंगों को नुकसान पहुँचता है।

खोखले करने वाली मिठास को दूर भगाने के दस सूत्र

लंबी बीमारियाँ जीवन की खुशियों को हर लेती हैं। अच्छे भोजन द्वारा स्वास्थ्य पर हमें ही नियंत्रण रखना होगा। बिना पॉलिश के सिरिधान्य हमें शक्ति प्रदान करती हैं। इनके जरिए स्वास्थ्य ठीक रहता है। शरीर भी उत्तेजित हो जाता है और स्वस्थ शरीर से बल पहुँचाता है।

1. 8 से 12.5% फाइबर पदार्थ युक्त सिरिधान्यों को ही प्रधान आहार के रूप में लेना होगा।

   प्रतिदिन सिर्फ एक सिरिधान्य को नाश्ते, मध्याह्न एवं रात्रि भोजन में लेना होगा। ऐसे पाँच प्रकार के धान्यों को हर दिन एक-एक करके खाना चाहिए। पारिवारिक सदस्यों को जानकारी देना उचित है।

2. रोज 50 से 70 मिनट चलना आवश्यक है।
3. अधिकतर हरी पत्तीवाली सब्जियाँ तथा जैविक भोजन लेना चाहिए।
4. मोरिंगा या सहजन के पत्ते, फलियाँ, मेथी, एलोवेरा, भेंडी, अमरुद का उपयोग बढ़ाना चाहिए। अमरुद तथा आम के पत्तों के रस सवेरे पीना चाहिए।
5. दूध का उपयोग रोकना चाहिए। दही, छांछ लेना चाहिए। पैकड आहारों को दूर रखना चाहिए।
6. मैदा, मैदा से बनाए हुए पदार्थों तथा रीफाइन्ड तेलों से दूर रहना चाहिए। लकड़ी के यंत्रों से पीसे गए तेल या आरगानिक कोल्ड-प्रेस्सड तेलों का उपयोग करना चाहिए।
7. उद्रेक और गुस्से का नियंत्रण करना होगा।
8. चावल, गेहूँ, मैदा के आटे से बने पदार्थों को कम उपयोग करना चाहिए या उनसे पूर्ण रूप से दूर रहना चाहिए।
9. एचएफसीएस पर फ्रक्टोज कार्न सिरप, सफेद शक्कर के रेडिमेड आहारों से हमें अपने आप को बचाना चाहिए।
10. मधुमेह-2 सबको आता है लेकिन लापरवाही ठीक नहीं है। इस बीमारी को शाश्वत रूप से दूर रखने के लिए नियमों का पालन करना चाहिए। बीमारी हुई तो सही आहार लेकर बदलते हुए जीवन शैली से लड़ना ही होगा। भोजन से पहले तथा बाद में रक्त की परीक्षाएँ करवाना आदि न करके 4 महीने या 6 महीने में जाँच करवाकर HbALC रीडिंग लेकर मधुमेह का वैज्ञानिक एवं सही पद्धति में पता करवाना चाहिए।

कमजोरी से शक्ति की ओर...

हमारे देश में ज्यादातर लोग, मुख्य रूप से महिलाएँ रक्तहीनता से पीड़ित रहती हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए 'सिरि' धान्य अद्‌भुत रूप से काम करते हैं।

- रक्त बढ़ने के लिए कोदे दो दिन, सामा चावल दो दिन खाना चाहिए। बचे हुए 3 प्रकार के सिरिधान्य एक-एक दिन खाना चाहिए।
- छोटी कांगनी को कम से कम 2 घंटे या चार घंटे भिगोकर पकाकर खाना चाहिए।
- उन दिनों में तीनों पहर यही खाना चाहिए।

सिरिधान्यों को हर रोज तीन बार मुख्य भोजन के रूप में लेते हुए ... काली पेट कैरेट, बीटरूट, अमरूद या आँवला का रस पीना चाहिए।

- कैरेट के टुकड़े 25 ग्राम
- बीटरूट के टुकड़े 25 ग्राम
- अमरूद / आँवला (05 ग्राम) के रस निकालकर 200 मि.ली. पानी में मिलाकर पीना चाहिए।

शाम में करीपत्ता का छांछ पीना चाहिए।

- 20 करीपत्ते मिक्सी में पीसकर एक गिलास छांछ में मिलाकर 15-20 मिनट के बाद पीना चाहिए।
- रात्रि भोजन के एक घंटे पहले पीना चाहिए।
- ऐसा करने से एक महीने में खून की मात्रा बढ़ जाता है।

कैंसर को अलविदा कहेंगे

1970-80 दशक से पहले कैंसर रोगि बहुत कम दिखाई देते थे। एक लाख जनता में किसी एक को यह बिमारी होती थी। अब जहाँ भी देखें कैंसर के रोगि दिखाई देंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन कुछ वर्ष पहले अपने वेबसाइट के समाचार में यह सूचित किया है कि 2030 तक एक करोड़ चालीस लाख से दो करोड़ 10 लाख तक लोग कैंसर से पीड़ित हो सकते हैं।

हमारा आहार ही इसका प्रधान कारण है। जो भी खाद्य पदार्थ है वह और भी विषैले होते जा रहे हैं।

कीटनाशक दवाइयाँ

बढ़ती आबादी के साथ आहार की उत्पत्ति की आवश्यकता बढ़ रही है। अधिक उपज के लिए रासायनिक ऊर्वरक और कीटनाशकों से फसलों का संरक्षण किया जा रहा है। ज्यादामात्रा में कीटनाशक दवाइयों के प्रयोग से सवास्थ्य संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। पर्यावरण भी विषैला होता जा रहा है।

आनुवंशिक रूपांतरण की फसलें

कैंसर रोग फैलने का एक ओर मुख्य कारण आनुवंशिक रूपांतरण से उत्पन्न मक्का भी हो सकता है। इस पद्धति से सोया बीन्स की उत्पत्ति करने वाले रासायनिक कंपनियों ने ही मक्के को भी बनाया है। इस मक्के में चर्बी अधिक होती है (मक्का में साधारणत: 100 ग्राम के 1 मि. ग्राम वसा रहता है।)। जन्यू रूपान्तरण मक्का पशुओं को, मुर्गियों को खिलाया जा रहा है। दूध, माँस, सुअर का माँस, मुर्गी का माँस, अंडे, अन्य आहार द्वारा पानी में घुलकर विषतुल्य रासायन मनुष्यों के शरीरों में जाकर उनके स्वास्थ्य को हानी पहुँचा रहे हैं। बेकिंग उद्योग उत्पादक बिस्केट, केक आदि पदार्थों में पशु चर्बी का उपयोग कर रहे हैं। सब्जियाँ भी इनसे अछूते नहीं हैं।

मिलावटी तेल

मिलावटी तेल के कारण भी कैंसर पनप सकता है। कच्चे तेल को शुद्ध करने के क्रम में कई तत्व बाहर निकलते हैं। सी-8 यूनीटों से भी ज्यादा अंशों में रहनेवाले तत्वों को इंधन के रूप में उपयोग

किया जा रहा है। उससे भी कम तत्व युक्त मिनरल तेल भी उपलब्ध है। इनमें कृत्रिम रासायनों को मिलाकर सूरजमुखी और नारियल के तेल आदि कृत्रिम तेलों को बाजार में बेच रहे हैं। ये रासायनिक तेल मनुष्यों के शरीर में प्रवेश कर रहे हैं। इसीलिए आहार उत्पत्ति, आहार शुद्धि आदि प्रक्रियाओं से रासायन के प्रयोग को रोखना चाहिए।

इनसे करें परहेज : चावल, गेहूँ, शक्कर, माँसाहार, दूध

कैंसर को हरानेवाले या कैंसर की चिकित्सा प्राप्त करनेवाले या कैंसर रोग को दूर रखने के लिए सोचनेवाले चावल, गेहूँ, शक्कर, माँसाहार आदि से दूर रहें। दूध नहीं पीना चाहिए। ये सब हमारे शरीर में रासायनों को पहुँचाते हैं। यह रासायन हमारे शरीर में प्रत्येक कण में क्रमानुसार इकट्ठा होकर (बयोकान्सन्ट्रेशन) बीमारी फैलाते हैं।

कॉफी, टी, दूध नहीं पीना चाहिए। दही, छांछ उपयोग कर सकते हैं

कठोर आहार नियमों को पालन करना साध्य हो सकता है लेकिन लोग विश्वास नहीं कर पाते। ऐसी स्थिति में मैं नि:संदेह यह कहूँगा कि यह हो सकता है। नियमानुसार जीवन यापन करना साध्य है। हमारा भोजन, पीने का पानी, हमारा व्यवसाय क्रमानुसार शारीरिक व्यायाम, पैदल चलना, योग, अच्छी आदतें, हमारी रुचियाँ ... ये सब हमारे शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को नियंत्रित करते हैं। पश्चिमी जीवन शैली का अंधा अनुकरण करके भोजन की आदतों को हम लोग भूल चुके हैं। असमय पर खाना एक आदत बन चुकी है।

दूध की उत्पत्ति को बढ़ाने के लिए गायों, भैंसों, बकरियों को आक्सीटोसिन / ईस्ट्रोजन हार्मोन्स दिया जा रहा है। इस तरह की दूध पीने से अस्वस्थ होना निश्चित है।

गेहूँ की आटे को मैदे के आटे के रूप में परिवर्तित करने के लिए अलोक्सान जैसी ब्लीचिंग रासायनों का उपयोग किया जा रहा है। उस आटे से बिस्केट्स, इतर बेकरी उत्पत्तियों को तैयार किया जा रहा है। इसे खाने से लोगों के शरीरों में पांक्रियाटिक ग्रंथि में बीटा कणों की उत्पत्ती करने का सामर्थ्य नाश हो जाता है। इन्सुलिन को बचाने तथा जरूरत पड़ने पर उसे शरीर में छोड़ने में बीटा सेल्स मुख्य भूमिका निभाते हैं। मैदा खाने से मनुष्य मधुमेह से पीड़ित हो सकता है।

किस प्रकार के कैंसर के लिए किस तरह की चिकित्सा आवश्यक?

श्वासकोश कैंसर : सिरिधान्य : कांगनी चावल से दो दिन, सामा चावल से दो दिन भात पकाकर खाना चाहिए। एक-एक प्रकार के सिरिधान्य को एक-एक दिन खाना चाहिए।

हड्डियों का कैंसर : सिरिधान्य : हड्डियों के कैंसर रोगी को छोटी कांगनी चावल 2 दिन, सामा चावल 2 दिन, सान्वा 2 दिन खाना चाहिए। बाकी 2 प्रकार के सिरिधान्य एक-एक दिन खाना चाहिए। इन्हें भात की तरह पकाकर खा सकते हैं या मांड बनाकर भी पी सकते हैं।

मस्तिष्क कैंसर : सिरिधान्य : सान्वा चावल 2 दिन, सामा चावल 2 दिन, छोटी कांगनी 2 दिन खाना चाहिए। बाकी 2 प्रकार के धान्य एक-एक दिन खाना चाहिए।

रक्त कैंसर : सिरिधान्य : सान्वा चावल 2 दिन, कांगनी चावल और दो दिन खाना चाहिए। बाकी 3 प्रकार के सिरिधान्यों को एक-एक दिन खाना चाहिए।

मूत्राशय/प्रेस्टेट कैंसर : सिरिधान्य : कोदा चावल 2 दिन, सान्वा चावल 2 दिन, छोटी कांगनी चावल 2 दिन खाना चाहिए। बाकी 2 प्रकार के धान्यों को एक-एक दिन खाना चाहिए।

स्तन कैंसर : सिरिधान्य : छोटी कांगनी चावल 2 दिन, सान्वा चावल 2 दिन खाना चाहिए। बचे हुए 3 प्रकार के सिरिधान्यों को एक-एक दिन खाना चाहिए।

मुख कैंसर की चिकित्सा : सिरिधान्य : सान्वा चावल 2 दिन, सामा चावल 2 दिन खाना चाहिए। बचे 3 प्रकार के सिरिधान्यों को एक-एक दिन खाना चाहिए।

पेट कैंसर की चिकित्सा : सिरिधान्य : छोटी कांगनी 2 दिन, कांगनी चावल 2 दिन खाना चाहिए। बचे तीन प्रकार के धान्यों को एक-एक दिन खाना चाहिए।

चर्म कैंसर की चिकित्सा : यह सबसे भयंकर है। सिरिधान्य : छोटी कांगनी चावल 2 दिन, कांगनी चावल दो दिन खाना चाहिए। बचे हुए 3 प्रकार के सिरिधान्यों को एक-एक दिन खाना चाहिए।

YouTube **Rythunestham Venkateswara Rao**

Website: **www.rythunestham.com**

प्राकृतिक / जैविक कृषि किसानों के लिए दिशासूचक - मोबाइल एप्प : **Rythu Nestham**

चलने से स्वास्थ्य में सुधार

पैदल चलना.... जीवन में स्वास्थ्य के लिए सुगम नींव डालता है। चलने से स्वस्थ रह सकते हैं नहीं तो बीमारी से ग्रस्त हो सकते हैं। चिकित्सा शास्त्र के जनक हिपोक्रेटिस ने कहा था कि 'चलना अच्छी दवा है।' वह शरीर के लिए आकार प्रदान करता है। बीमारियों को दूर करता है। बीमारियों को दूर करना हो या उन्हें आने से रोकना हो तो चलने का व्यायाम दिव्य औषधि है। पुराने जमाने में मनुष्य हर रोज लगभग 18 किलोमीटर पैदल चलता था। आज तकनीकी विकास के कारण यातायात के साधन बढ़ चुके हैं। आज तक चलना जीवन का अंग था लेकिन आज वह एक विशिष्ट अंश बन गया है। हम जो आहार ले रहे हैं उनमें निहित केलोरीज़ को खर्च करना हो या फिर उस आहार से प्राप्त शक्ति को शरीर तक पहुँचाना हो तो चलने की क्रिया ही मुख्य साधन है। इसीलिए कहा जाता है कि पैदल चलना ही सहज योग मार्ग है। बिना छोटे-बड़े, ऊँच-नीच के भेदभाव सभी लोगों को स्वस्थ रखने की क्रिया है चलना। इसीलिए सबको हर रोज नियमित रूप से चलना चाहिए।

पैदल चलना व्यायाम करने के समान ही है। तेज गति से चलते हैं या धीमी गति से यह प्रमुख नहीं है। यदि कुछ विशेष है, प्रमुख है तो वह यह है कि आप कितने समय में कितने किलोमीटर पैदल चलते हैं। आरंभ में जहाँ तक संभव हो वहाँ तक ही पैदल चलना, एक-एक कदम धीरे-धीरे चलना। ऐसा करना से आप यह पाएँगे जो व्यक्ति शुरूआत में 10 मिनट ही चल पाते थे वह एक महीने में 20 मिनट तक चल सकता है। इस तरह आप स्वयं धीरे-धीरे पैदल चलने का समय, दूरी तथा गति को बढ़ा सकते हैं। पैदल चलने को नियमित बनाकर अपने स्वास्थ्य को सुधारने वाले, बीमारियों को दूर भगाने वाले अनेक लोगों को हम देख सकते हैं। बीपी, शुगर, पेट का जलन आदि बीमारियाँ आपके पास भटक नहीं सकतीं। भारी वजन को कम करना हो तो नियमित रूप से सिरिधान्य का आहार लें और चलने की क्रिया को जीवन का अंग बनाएँ। वजन धीरे-धीरे कम हो जाएगा। लोग सिरिधान्यों को आहार के रूप में लेते हुए हर रोज नियमित 10 किलोमीटर पैदल चलते हुए भारी वजन को कम करके स्वस्थ हो रहे हैं। आयु के साथ-साथ चलने की दूरी को बढ़ाना चाहिए। 50 वर्ष की आयु के लोगों को दो घंटे चलना होगा, 60 वर्ष की आयु के लोगों को दो से ढाई घंटे चलना होगा और 70 वर्ष की आयु के लोगों को तीन घंटे। इस प्रकार आयु के साथ पैदल चलने के समय को बढ़ाना होगा। जितना अधिक चलेंगे उतना अधिक जीने की इच्छा आपके अंदर पैदा होगी।

चलने से लाभ....

चलने से शारीरिक श्रम बढ़ता है। शरीर में निहित हार्मोन भी ठीक तरह से काम करेंगे। जैविक प्रक्रिया सुधरेगी। शरीर की अशुद्धियाँ बाहर निकल जाएँगी। साथ ही रक्त में जमी हुई ग्लूकोज घुल जाएगी। आम तौर पर मनुष्य के शरीर में 5 लीटर रक्त होता है। एक लीटर के लिए एक ग्राम ग्लूकोज होनी चाहिए। लेकिन हम 150 ग्राम ग्लूकोज देने वाले आहार का सेवन कर रहे हैं। एक ग्राम ग्लूकोज को खर्च करने के लिए 12 मिनट तक चलना पड़ेगा। एक घंटे तक बिना रुके पैदल चलने से 5 ग्राम

ग्लूकोज को खर्च कर सकते हैं। स्वस्थ रहना हो तो कितनी मात्रा में ग्लूकोज प्रदान करने वाले आहार का सेवन हम कर रहे हैं और कितने ग्राम खर्च कर रहे हैं इसका ध्यान रखना होगा।

हमारे रक्त में सही मात्रा में ग्लूकोज का होना अनिवार्य है। यदि ग्लूकोज न हो तो भी हम जी नहीं सकते। लेकिन ग्लूकोज अधिक मात्रा में रक्त में जम जाएगी तो रक्त गाढ़ा हो जाएगा। इससे अनेक बीमारियाँ पैदा हो सकती हैं। यदि रक्त में ग्लूकोज अधिक मात्रा में जम जाएगी तो उसका रूप बदलने के लिए जिगर और क्लोम आदि को ज्यादा काम करना पड़ जाता है। इतना ही नहीं ग्लूकोज की मात्रा बढ़ने पर उसे ग्लाइकोजेन, कोलेस्ट्रॉल, ट्रैग्लिसराइड्स, रुमटिक फैक्टर आदि के रूप में परिवर्तित करके उन्हें लाल रक्त कोशिकाओं पर ही बिठाना पड़ सकता है। ऐसा होने से ही कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है और लोग मोटापा, मधुमेह, बीपी, हृदय रोग से ग्रस्त हो सकते हैं। स्त्रियों में स्वाभाविक रूप से रजोनिवृत्ति के समय हार्मोनल असंतुलन को देखा जा सकता है। इसीलिए कभी-कभी अधिक गुस्सा और कभी-कभी आवश्यकता से अधिक शांत स्वभाव को देखा जा सकता है। अत: स्त्रियों की स्थिति को परिवार वाले समझेंगे तो समस्या ही नहीं होगी। हर रोज नियमित रूप से पैदल चलने से रजोनिवृत्ति पर काबू पा सकते हैं।

पैदल चलिए.... केसरिया सूरज को देखिए...

20 किलोमीटर पैदल चलने के बाद भी आप काम कर पा रहें तो इसका अर्थ है कि आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं। इसीलिए मैं सभी को यही सलाह देता हूँ कि हर रोज सुबह-शाम नियमित रूप से पैदल चलें। हर रोज 10 किलोमीटर पैदल चलने से शरीर पूरी तरह से स्वस्थ रहेगा। 'इतने किलोमीटर बाप रे बाप' सोचने वाले एक या डेढ़ घंटा चलें। इससे शरीर में ग्लूकोज को नियंत्रित करने की शक्ति आ जाएगी। जैविक प्रक्रिया भी सहज और स्वाभाविक होगी। यदि सभी कुछ सही होगा तो आप ठीक तरह से खा सकते हैं। काम कर सकते हैं। बिना किसी तरह के तनाव से जीवन बिता सकते हैं। इसीलिए स्वस्थ शरीर को पाने के लिए पैदाल चलने की आदत डालिए। इसके साथ 'ध्यान' भी करेंगे तो सोने पे सुहागा।

हर रोज सूर्योदय और सूर्यास्त को देखने से भी अनेक तरह की बीमारियों को जड़ से मिटा सकते हैं। केसरिया रंग के सूरज को देखने से आँखों की समस्याओं को दूर कर सकते हैं। आप देख सकते हैं कि छोटे बच्चे आँखों की समस्याओं से पीड़ित हैं। बच्चों को तड़के ही उठाकर प्रकृति के उस मनोहर दृश्य को दिखाएँगे तो उनका स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। बच्चे भी बीमारियों से दूर रहेंगे। केसरिया रंग के सूरज को देखने से मन प्रफुल्लत भी रहता है। इससे तनाव, व्यग्रता, संत्रास आदि से दूर रह सकते हैं। बिना खर्च के स्वस्थ रहने के नुस्के हैं ये सब। इसलिए चलने की क्रिया अपनाइए, केसरिया सूरज को देखिए और पूरी तरह से स्वस्थ रहिए।

खाद्य... अखाद्य...

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए जिस तरह पैदल चलना लाभदायक है उसी तरह आप किन चीजों को खा रहे हैं उनका भी योगदान रहता है आपके स्वस्थ रहने में। हर रोज एक या डेढ़ घंटे पैदल चलने के बाद आप खाद्य पदार्थों पर ध्यान नहीं देंगे तो परिणाम विपरीत हो सकते हैं। यदि आप चाहते हैं कि आपका स्वास्थ्य ठीक हो और शारीरिक समस्याएँ दूर हों तो सिरिधान्यों का सेवन करें। साथ ही काढ़े भी लें। लेकिन पैदल चलने को विस्मृत न करें। घर में बनाए गए आहार का सेवन करना श्रेयस्कर है। पिज्जा, बर्गर, फास्ट फुड, ठंडे पेय आदि से दूर ही रहें।

अखाद्य	खाद्य
मवेशी का दूध	देशी गाय का दूध, छाछ, घी, कच्चा नारियल, तिल, रागी, जवार, बाजरे का दूध और उस दूध से बनाया गया छाछ।
धान का चावल, गेहूँ, मैदा	कांगनी, सामा, कोदो, सान्वा, छोटी कांगनी।
रीफइंड तेल	लकड़ी की घानी से निकाले गए मूँगफली, तिल, कुसुम और नारियल तेल।
गन्ने का गुड़, चीनी	ताड़, खजूर और बनखजूर का गुड़
गेहूँ, मैदा	सिरिधान्यों का आटा (अलग-अलग से प्रयोग करना है।)
चाय, कॉफी	पत्ते के काढ़े
बेकरी उत्पाद, फास्ट फुड़	घर के पकवान, सिरिधान्यों के पकवान
पोलिश किए हुए सिरिधान्य	छिलके उतारे हुए सिरिधान्य
नॉन स्टिक कढ़ाई	लोहे अथवा मिट्टी के बर्तन
भोजन पकाने एवं खाने के लिए	स्टील अथवा मिट्टी के बर्तन
अल्युमीनियम	रागी के बर्तन
प्लास्टिक बोतल, बर्तन, थाली	काँच और स्टील के बोतल, बर्तन, थाली
अंडे, मुर्गी, मांस, मछली	हरी पत्ते की सब्जी, ताजी सब्जियाँ, आपके यहाँ उगाए गए फल, दाल। हफ्ते में एक तिल का लड्डू अथवा दो चम्मच भूना हुआ तिल। कैंसर से पीड़ित लोगों को हफ्ते में दो तिल के लड्डू का सेवन करना होगा।

सिरिधान्यों से मोटापा दूर....

शरीर में वसा या चर्बी अधिक होने से मोटापा होता है। इसीको आयुर्वेद में मेदोरोग कहते हैं। सामान्य रूप से चर्बी शरीर को आवश्यक ऊष्मा और ऊर्जा प्रदान करती है। आहार के माध्यम से लिए गए चर्बी कभी-कभी अधिक मात्रा में हो जाने पर पेट, नितंब, कमर आदि भागों में जम जाती है। इस तरह जमे हुए चर्बी से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है। परिणामस्वरूप रक्तचाप अधिक होता है। इतना ही नहीं हृदय, जिगर, गुर्दे पर इसका प्रभाव पड़ता है और गुर्दे की समस्या, हृदय रोग, मधुमेह जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं। मोटापे से पीड़ित व्यक्ति शारीरिक श्रम नहीं कर सकता है। यदि वह थोड़ी दूर भी चलेगा तो साँस लेने में तकलीफ होगी। कोई भी काम तेजी से नहीं कर सकता। आलस्य से जूझता है। नींद में ज़ोर-ज़ोर से खर्राटे लेना भी मोटापे के कारण ही है।

मोटापे के कारण

- कार्बोहाइड्रेट, चर्बी या वसायुक्त पदार्थ, चीनी युक्त पदार्थ, आईसक्रीम, फास्ट फुड, बेकरी पदार्थ तथा ठंडे पेय आदि का सेवन
- शारीरक और मानसिक श्रम का अभाव
- ऐयाशी का जीवन

पहले नहीं था.... लेकिन अब है... क्यों?

पुराने जमाने में मोटापे से पीड़ित लोग बहुत कम दिखाई देते थे। इसका एक कारण उनकी आहार पद्धति है। साथ ही शारीरिक श्रम भी है। उस जमाने के लोग जो भोजन लेते थे उससे ग्लूकोज बहुत धीरे-धीरे रक्त में जा मिलता था। इतना ही नहीं लोग पैदल चलने के लिए अभ्यस्त थे। इससे भोजन के माध्यम से जो ग्लूकोज शरीर में जम जाता है वह खर्च हो जाता है। जब यह ग्लूकोज रक्त में जमने लगेगा तब वह ग्लाईकोजन, चर्बी, मांस के रूप में परिवर्तित हो जाता है। इसके साथ-साथ चीनी का उपयोग भी बढ़ने लगा। धान का चावल, गेहूँ का सेवन भी अधिक मात्रा में बढ़ने लगा। शारीरिक श्रम के अभाव में इन आहारों से जो ग्लूकोज उत्पन्न होता है वह शरीर में जम रहा है। परिणामस्वरूप जैविक क्रिया में परिवर्तन देखाई देने लगा और मोटापे से लोग पीड़ित होने लगे। इस समस्या को दूर करना हो तो सही आहार का सेवन करना होगा। ऐसा करने से ही स्वस्थ रह सकते हैं।

सिरिधान्यों से वजन को दूर करें

यदि किसी भी कारण से आप मोटापे से पीड़ित हों

या फिर अधिक वजन को प्राकृतिक रूप से कम करना चाहते हों तो पहले अपने आहार को बदलिए। चीनी के उत्पाद, चावल, गेहूँ और माँसाहार से पूरी तरह बचना चाहिए। मुख्य आहार के रूप में तीन दिनों के लिए कोदो चावल, तीन दिनों के लिए सामा चावल का सेवन करें। कांगनी, छोटी कांगनी, सान्वा का भी एक-एक दिन सेवन करें। अधिक मात्रा में सब्जियों का सेवन करें। जहाँ तक हो सके घर का आहार ही लें। बाहर का आहार बंद करना ही उचित है।

सिरिधान्यों के साथ काढ़े भी लें

सिरिधान्यों के साथ-साथ हल्दी, कुशा, बनखजूर के पत्तों के काढ़े मोटापे को दूर करते हैं। एक हफ्ते के लिए एक-एक प्रकार के काढ़े का सेवन करें। स्वाद के लिए ताड़ या बनखजूर के गुड़ का रस (सिर्फ दो बूँद) उपयोग कर सकते हैं। प्रतिरक्षा शक्ति (इम्म्यून पवर) भी बढ़ेगी। बनखजूर के पत्तों में औषधीय गुण की मात्रा अधिक है। अस्थि मज्जा में काम करता है। यदि अस्थि मज्जा शुद्ध हो जाएगा तो मोटापा अपने आप कम हो जाएगा।

इस प्रकार सिरिधान्यों और काढ़ों को नियमित रूप से लेने से स्वस्थ रह सकते हैं। पाचन ठीक तरह से होगा तथा शरीर को भी आवश्यक शक्ति प्राप्त होगी। जिगर और अग्न्याशय ठीक तरह से काम करने लगेंगे। इससे शरीर में जमी हुई अनावश्यक चर्बी कम हो जाएगी। इसके साथ पैदल चलने की क्रिया को बंद नहीं करना चाहिए। यदि आपने पहले व्यायाम के रूप में चलने की क्रिया को शुरू नहीं किया और अब कर रहे हैं तो धीरे-धीरे चलने की गति और समय को बढ़ाइए। ऐसा करने से आपका मोटापा कम होगा। अधिक वजन को एक ही बार कम करना भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। आप आहार और शारीरिक श्रम में जो परिवर्तन लाएँगे उससे ही मोटेपे को कम किया जा सकता है। लेकिन यह प्रक्रिया धीमी गति से चलती है। यदि आपका वजन 200 किलो है तो छह महीने में आप 25 किलो वजन कम कर सकते हैं। 80-90 किलो के वजन के लोग छह महीने में 10-15 किलो कम कर सकते हैं। कम उम्र में ही मोटापे से पीड़ित लोग बड़ों की तुलना में बहुत ही कम समय में वजन को कम कर सकते हैं।

हृदय की समस्याएँ... उचित समाधान

आधुनिक जीवन प्रणाली और भोजन पद्धतियाँ तथा व्यायाम का अभाव ही अनेक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के मुख्य कारण हैं। आजकल आप देख सकते हैं कि कम उम्र के लोग भी हृदय की समस्याओं से पीड़ित हैं। 30 वर्ष की आयु वाले व्यक्ति रक्तचाप से पीड़ित है। यह चिंता का विषय है। डॉ. खादर वली का कहना है कि यदि आप अपनी जीवन शैली और आहार पद्धति में बदलाव लाएँगे तो स्वस्थ रह सकते हैं। सिरिधान्य, काढ़े, सहज भोजन, व्यायाम, ध्यान-योग आदि को जीवन के अंग बनाने से हृदय से संबंधित समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

आपको इतना ही करना है...

हृदय की रक्त वाहिका में अवरोध हो या हृदय की गति अत्यधिक हो या कम, बीपी आदि समस्याओं से पीड़ीत लोगों को मुख्य रूप से इस आधुनिक खाद्य पद्धतियों को छोड़ना चाहिए। पिज्जा, बर्गर, चाय, बाहर का खाना आदि से दूर रहना चाहिए। अपनी रसोई में बनाए गए खद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। अपनी रसोई में बनाए गए खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। सिरिधान्यों को रात में भिगोकर सुबह पकाइए। सुबह भिगोए गए सिरिधान्यों को रात में पकाकर खाइए। हृदय से संबंधित समस्याओं के लिए कोदाएँ दो दिन, साम दो दिन शेष धान्य एक-एक दिन के हिसाब से लेना श्रेयस्कर है। नौ हफ्तों के लिए एक-एक हफ्ते में खीरा, कद्दू, पेठे के जूस लीजिए। इससे 95% तक हृदय की रक्त वाहिका में निहित अवरोध को दूर किया जा सकता है। नियमित रूप से करने पर छह हफ्तों में बीपी को नियंत्रित किया जा सकता है। हृदय की गति भी ठीक होगी। साथ ही एक घंटा पैदल चलने का व्यायाम भी करें। सूर्योदय और सूर्यास्त के समय करना श्रेयस्कर है। ध्यान करें। ऐसा करने से आप पूरी तरह से स्वस्थ रह सकेंगे।

ताँबे के बर्तन का पानी स्वास्थ्य के लिए लाभदायक

मनुष्य को जीने के लिए पानी आवश्यक है। आधुनिक जीवन शैली के कारण आज हम पानी को भी खरीदकर प्लास्टिक बोतल में तथा R.O. फिल्टर्स द्वारा शुद्ध करके पी रहे हैं। इसी पानी को स्वच्छ मानकर चल रहे हैं। लेकिन क्या यह पानी सौ फीसदी शुद्ध है? डॉ. खादर वाली इसी बात पर बल देते हैं और कहते हैं कि ''प्लास्टिक पाइप, बोतल और R.O. फिल्टर्स द्वारा जो पानी हमारे घर तक पहुँचता है उसमें प्लास्टिक नानो पदार्थ होते हैं जो हानिकारक हैं। ये पदार्थ हमारे शरीर में पहुँचकर छोटी आंतड़ी में जम जाते हैं। इसके कारण हम जो पोषक तत्व भोजन के माध्यम से ले रहे हैं वे भी हमारे शरीर के लिए उपयोगी नहीं हो रहे हैं। इसीलिए हानिकारक कीटाणुओं से तथा कुपोषण से हम अपने आपको बचा नहीं पा रहे हैं। इसीलिए हम जिस पानी का उपयोग करते हैं उसे शुद्ध करना चाहिए।

पानी को शुद्ध करने के लिए ताँबे का बर्तन या घड़े का उपयोग करना श्रेयस्कर है। नहीं तो 4/12 ताँबे की पन्नी का उपयोग कीजिए। स्टील या मिट्टी के घड़े के पानी में ताँबे की पन्नी को डालिए। इससे पानी में निहति किटाणुओं को ताँबा शुद्ध करता है। ताँबे के घड़े या पन्नी को हर रोज इमली-नमक या नींबू-नमक के साथ साफ कीजिए। स्टील या मिट्टी के घड़े में 8 घंटे तक ताँबे की पन्नी को रखकर उसके बाद ही पानी का उपयोग कीजिए।

स्वास्थ्य के लिए
घानी का तेल

आधुनिक जीवन शैली के कारण सभी क्षेत्रों में परिवर्तन दिखाई दे रहा है। इसी तरह भोजन की पद्धतियों में भी परिवर्तन देखा जा सकता है। हमारे पूर्वज जिस पद्धति से भोजन तैयार करते थे और जिस पद्धति को अपनाकर फसलों को उगाते थे वह आज हमसे कोसों दूर है। भोजन में उपयोग करने वाले तेल के संबंध में भी यह कहा जा सकता है। पुराने जमाने में जब मशीन नहीं थे तब घानी से निकाले गए तेलों को ही उपयोग किया करते थे। लेकिन आज घानी भी लुप्त हैं और घानी से निकाले गए तेल भी। उनके स्थान पर रीफइंड तेल का उपयोग किया जा रहा है। तेल को रीफइंड करने के लिए रसायनीकों का उपयोग किया जाता है। इसका प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है। कैंसर जैसी बीमारियों बढ़ रही हैं। व्यावसायिक तौर पर रीफइंड तेलों की उत्पत्ति में अधिक ताप बाहर निकलता है जो हानिकारक है। इससे पोशाक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इतना ही नहीं अनेक रासायनिक पदार्थों के अवशेष भी तेल में बच जाएँगे। ये मनुष्य को बीमार कर देंगे। यदि पूरी तरह से स्वस्थ रहना चाहते हैं तो रीफइंड तेलों से दूर रहिए और घानी के तेलों का उपयोग कीजिए। आवश्यक पोषक तत्व घानी के तेलों में अधिक मात्रा में उपलब्ध हैं।

घानी के तेल को बैलों की सहायता से निकाला जाता है। इस पद्धति को कोल्ड प्रेस्सड़ (cold pressed) पद्धति कहा जाता है। अर्थात घानी में STP - Standard Temperature and Pressure में तेल की उत्पत्ति होती है। इस पद्धति से पोषक तत्व नष्ट नहीं होते। यदि मशीन का प्रयोग करेंगे तो RPM अधिक होगा। अधिक दबाव के कारण पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसीलिए घानी के तेल को सहज उत्पत्ति कहा जाता है। पुराने जमाने में घानी का ही प्रयोग किया जाता है। रीफइंड तेलों ने उनका नाश कर दिया।

जो किसान तैलीय बीजों की उत्तपत्ति कर रहे हैं वे अपने घर के पास ही घानियों की व्यवस्था करके बीजों से तेल निकालने का काम करेंगे तो स्वास्थ्य भी ठीक होगा और किसानों के लिए भी आमदनी होगी। मूँगफली, तिल, नारियल, कुसुम आदि तेल इस पद्धति से निकाले जा सकते हैं। यदि हम इस तरह के प्राकृतिक पद्धतियों को जीवन शैली के अंग बनाएँगे तो बीमारियों को दूर कर सकते हैं।

प्रकृति प्रदत्त औषधि

ताड़ का गुड़

ताड़ का गुड़ प्रकृति द्वारा प्रदत्त औषधि है। कहा जा सकता है कि मनुष्य ने अपने लिए प्रथम बार ताड़ और बनखजूर से गुड़ की तैयारी की थी। इतिहास से यह पता चलता है कि दक्षिण भारत के तुंगबद्रा नदी के तटीय क्षेत्रों में उपलब्ध बनखजूर के पेड़ों से ही पहली बार गुड़ की तैयारी शुरी हुई थी। इस गुड़ का उपयोग जब तक किया जाता रहा तब तक मनुष्य स्वस्थ्य था। चीनी और ईक के गुड़ का उपयोग करना जब से शुरू किया गया तब से मनुष्य का स्वास्थ्य गड़बड़ा जा रहा है क्योंकि इसमें फ्रक्टोज़ की मात्रा कम और ग्लूकोज की मात्र अधिक है। चीनी को अपने जीब पर डालकर देखिए। एक दो मिनट में ही ग्लकोज आपके रक्त में मिल जाएगा। इसी प्रकार चावल से भी होता है। इससे अनेक रोग पैदा हो सकते हैं। इसलिए हम सबको यह ध्यान रखना चाहिए कि ताड़ और बनखजूर का गुड़ स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इस गुड़ में फ्रक्टोज़ की मात्रा अधिक रहती है। और यह फ्रक्टोज़ ग्लूकोज में परिवर्तित होने के लिए कम से कम डेढ़ या दो घंटे लग सकते हैं। फ्रक्टोज़ के साथ फाइबर भी प्राप्त होगा। लेकिन चीनी और ईक के गुड़ में ये सब नहीं होते। यदि स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना हो तो ताड़ और बनखजूर के गुड़ को खाना चाहिए।

स्वास्थ्य के लिए प्रयोजन

ताड़ और बनखजूर के गुड़ में विटामिन और खनिज पदार्थ अधिक मात्रा में उपलब्ध होते हैं। पाचन शक्ति बढ़ती है तथा कब्ज की समस्या नहीं होगी। पाचक एंजाइम की तरह से काम करेंगे। इसमें आयरन ज्यादा होने से रक्तहीनता की समस्या नहीं होगी। प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट की उपस्थिति के कारण क्षतिग्रस्त कोशिकाएँ भी ठीक हो जाएँगी। कैल्शियम, पोटेशियम और फोस्फ़ोरस भी होते हैं। छोटी आंतड़ी, साँस लेने की नली में जमे हुए विषपूरित पदार्थों को हटा देगा। खाँसी, सर्दी, साँस से संबंधित समस्याएँ, बलगम आदि समस्याएँ भी नहीं होंगी। शारीरिक ताप भी कम होगा। इससे स्वास्थ्य भी ठीक होगा।

ताड़ का गुड : तैयार करने की पद्धति

ताजी ताड़ी को उबालकर गुड़ तैयार किया जाता है। यदि ताड़ी खट्टी हो जाएगी तो गुड़ तैयार करने के लिए उपयोगी नहीं होगा। इसलिए इसे सुरक्षित रखने वाले बर्तन में चूने का लेपा लगाया जाता है। इस ताड़ी को लोहे की कड़ाही में उबालिए। उसके बाद उसे ठंडा करके छानिए। PH मापिए। PH 7.5 होनी चाहिए। यह निर्धारित करके उबालिए। उबालते समय उस पर जो फेन इकट्ठा होगा उसे निकाल दीजिए। ऐसा 2-3 घंटे तक करना होगा। तब वह मिश्रण गाढ़ा हो जाएगा। एक बूंद मिश्रण को ठंडे पानी में डालकर देखिए। यदि गाढ़ा होगा तो अच्छी तरह से मिलाइए। उसके बाद किसी भी ढाँचे में इस मिश्रण को डालिए ताकि ठंडा होने पर गुड़ तैयार हो जाए।

विटामिन प्राप्त करने के प्राकृतिक तरीके

आज के आधुनिक जीवन में विटामिन की कमी सभी के सामने एक बड़ी समस्या है। स्वस्थ जीवन के लिए विटामिन डी, बी12 और विटामिन ई जैसे विटामिन बहुत आवश्यक हैं। लेकिन आधुनिक जीवनशैली के कारण लोगों को पर्याप्त धूप और शिफ्ट-वार ड्यूटी नहीं मिलती और भोजन में पोषक तत्वों की कमी होने से मनुष्यों में विटामिन की कमी हो रही है। जब लोग इस समस्या के साथ डॉक्टर के पास जाते हैं, तो वे तुरंत दवा और इंजेक्शन लिख कर देंगे। लेकिन, डॉ. खादर वली कहते हैं कि न केवल उपरोक्त विटामिन बल्कि यहाँ तक कि कैल्शियम भी देशी खाद्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है। हमारे स्वास्थ्य के लिए विटामिन बी 12 बहुत आवश्यक है। इस विटामिन की कमी से नसों और मांसपेशियों में खराबी होती है। कई लोग कहते हैं कि विटामिन बी 12 केवल मांसाहारी भोजन में उपलब्ध है। कोई भी मांसाहारी भोजन मानव शरीर में हार्मोनल असंतुलन का कारण बन सकता है। यहाँ तक कि अगर मुर्गी और जानवरों की देशी किस्मों को रासायनों के उपयोग के बिना पाला जाता है, तो भी उनके अंडे और मांस मनुष्य के लिए उपयोगी नहीं होते हैं।

तृणधान्य के दूध के साथ बी 12

जब हम जानते हैं कि विटामिन की कमी है तो चिंतित होने की आवश्यकता है। प्रकृति में कई चीजें मानव शरीर के लिए आवश्यक विटामिन प्रचुर मात्रा में प्रदान करती हैं। टेबलेट और इंजेक्शन लिए बिना, उन वस्तुओं को भोजन के रूप में लीजिए जिन्हें शरीर आसानी से ग्रहण कर सकता है। भोजन से विटामिन प्राप्त करने की दो विधियाँ हैं।

पहली विधि : देशी गाय के दूध और उस दूध से बने दही में प्रचुर मात्रा में विटामिन बी 12 होती है। यदि इस दूध से दही बनाया जाय और सुबह एक गिलास छाछ का सेवन किया जाय तो शाम को विटामिन बी 12 की कमी नहीं होगी।

दूसरी विधि : हम तिल, मूँगफली और कुसुम को केवल तिलहन के रूप में जानते हैं। लेकिन हमारे देश के कई इलाकों में लोग इन तेल के बीजों से दूध बनाते हैं और इससे दही और छाछ भी बनाते हैं। बाजरा, जवार, रागी, कांगनी और नारियल के साथ दूध, दही और छाछ भी बनाया जा सकता है।

बी 12 के साथ कैल्शियम

तिल और रागी के दूध से हमें न केवल बी12 मिलता है बल्कि हमारे शरीर की जरूरतों के लिए पर्याप्त कैल्शियम भी मिलता है। तिल के दही और छाछ में 10 गुना अधिक कैल्शियम होता है। यदि तिल के दूध या दही उपलब्ध न हो तो आप प्रति सप्ताह एक लड्डू या दो चम्मच तला हुआ तिल भी ले सकते हैं। बच्चे, वयस्क और बूढ़े भी कैल्शियम की कमी से बच सकते हैं। अगर कैल्शियम की कमी से पीड़ित हैं, तो एक सप्ताह में ही इससे छुटकारा पा सकते हैं।

दूध को सीधे न उबालें

तृणधान्य, तिलहन और नारियल के दूध में गाय के दूध से भी चर्बी बहुत कम रहती है। इसलिए इस दूध को सीधे चूल्हे पर नहीं उबालना चाहिए। ऐसा करने से दूध भाप बन जाएगा। एक बर्तन में पानी डाल कर पानी को उबालना चाहिए और दूध वाले बर्तन को उस उबलते पानी में रखना चाहिए। इस दूध को उबालने की जरूरत नहीं है। अगर दूध गर्म होगा तो भी पर्याप्त है। शुरूआत में, दही बनाने के लिए सामान्य दही या छाछ का उपयोग करें। फिर अगर हम इन बीजों से बने दही / छाछ मिलाते हैं, तो कुछ समय बाद हमें इन बीजों का दही ही मिलता है। तिलहन, तृणधान्य और नारियल से बने दही या छाछ का सेवन करना बेहतर होता है। बच्चों से लेकर बूढ़ों तक हर कोई इसे बिना किसी प्रकार की शंका के ले सकते हैं। कुसुम, मूँगफली, तिल, नारियल में से जो भी उपलब्ध हो या जो भी पसंद हो, उससे दूध बना सकते हैं। लंबे समय तक एक ही बीज से दूध लेने से बचना बेहतर है। हर हफ्ते एक प्रकार के बीज का दूध लेना और बदलना बेहतर है। अगर हम सही भोजन और पानी लेते हैं तो पूरी तरह से स्वस्थ होने के लिए

सूखे मशरूम में प्रचुर मात्रा में विटामिन डी

जिन लोगों को सूरज की रोशनी पाने का अवसर नहीं होता, उनमें विटामिन डी की कमी उत्पन्न होगी। सॉफ्टवेयर तथा ऐसे अन्य क्षेत्रों के कर्मचारी और बहुमंजिला अपार्टमेंट में रहने वाले लोगों को आवश्यक धूप नहीं मिलती। अब, एक प्रचार है कि महँगी गोलियों के उपयोग से विटामिन डी की कमी को दूर किया जा सकता है। लेकिन वास्तव में, किसी भी दवा की जरूरत नहीं है। विटामिन डी की कमी को दूर करने के लिए मशरूम को सुखाकर, पकाया और खाया जा सकता है। मशरूम में एर्गोस्टेरॉल नामक पदार्थ होता है। यह सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने पर विटामिन डी में परिवर्तित हो जाता है। इसलिए, यदि कोई सप्ताह में दो या तीन बार मशरूम खाता है, तो कुछ हफ्तों के भीतर विटामिन डी की कमी को दूर किया जा सकता है। ताजे मशरूम को उसी दिन सुखाया, पकाया और खाया जा सकता है या कोई सूप और पेय बना सकता है। एक और तरीका यह है कि मशरूम को 3 से 4 दिनों तक सुखाया जा सकता है और इन्हें स्टोर करके रखा जा सकता है। जब भी जरूरत हो सूखे मशरूम को पानी में भिगोकर पकाया जा सकता है। या फिर पेय पदार्थ की तरह बनाकर पी सकते हैं। जिनके पास धूप में जाने का अवसर है, लेकिन नहीं जाते। ऐसे लोगों में विटामिन डी की कमी होना स्वाभाविक है। अगर कोई सुबह 11 बजे से शाम 5 बजे के बीच धूप में चलता है तो 3 महीने के भीतर यह समस्या कम हो सकती है। कम से कम यदि शरीर में तिल या नारियल तेल को रगड़ने के बाद कुछ समय के लिए सप्ताह में एक बार धूप में खड़ा हो तो कुछ हफ्तों में विटामिन डी की कमी को भी दूर किया जा सकता है।

किसी दवा की जरूरत नहीं है। अगर खाना सही नहीं है तो कोई दवा काम नहीं करेगी। स्वदेशी भोजन वास्तव में एक महान औषधि है। आइए हम इस सच्चाई को पहचानें। हम सभी पूरी तरह से स्वस्थ हो जाएँगे और इसके बारे में जागरूकता फैलाएँगे।

चक्की में पीसकर दूध बनाने की विधि

तेल के बीज या तृणधान्यों को कम से कम 7 से 8 घंटे या रात भर भिगोना पड़ता है। सुबह उन धान्यों को चक्की में आवश्यक पानी डालते हुए पीसना होगा। इस पेस्ट को एक पतले कपड़े में लें और दूध पाने के लिए निचोड़ लें। अगर मिक्सर में पीसेंगे तो हमें दूध नहीं मिलेगा। मोटर के साथ चलने वाले वेट ग्राइंडर का उपयोग भी कर सकते हैं। दूध निचोड़ने के बाद, बची हुई पेस्ट को फिर से ग्राइंडर में डालकर पीस लें। कई बार ऐसा करने से, हम 100 ग्राम तिलहन या तृनधान्यों से एक लीटर दूध प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार प्राप्त दूध से दही और छाछ बनाया जा सकता है। यदि हम सुबह और शाम को इसका एक गिलास सेवन करें तो हमें दवा के माध्यम से मिलने वाली बी 12 से अधिक प्राप्त होगा।

मांसाहारी भोजन के साथ हार्मोनल असंतुलन

दुनिया धीरे-धीरे इस तथ्य को पहचान रही है कि मानव शरीर का निर्माण मांसाहारी भोजन के अनुकूल नहीं है। मांसाहारी भोजन के कारण होने वाले हार्मोनल असंतुलन के कारण, मानव शरीर की सभी प्रक्रियाएँ असंतुलित होती हैं और इसके कारण कई बीमारियों बढ़ सकती हैं। औद्योगिक प्रक्रियाओं को अपनाकर मांस और अंडों का अधिक उत्पादन किया जा रहा है। साथ ही, मुर्गी और अन्य जानवरों को कृत्रिम भोजन खिलाया जा रहा है और उन्हें ग्रोथ हार्मोन, स्टेरॉइड्स और एंटीबायोटिक्स दिए जाते हैं ताकि कम समय के भीतर अधिकतम मांस और अंडे का उत्पादन हो सके। यह सब अधिक मुनाफ़ा कमाने के लिए अपनाए जाने वाली पद्धतियाँ हैं। अंडों और मांस में रासायनों का निर्माण कर रहे हैं, जिन्हें जैविक-एकाग्रता (बायो-कंसन्ट्रेशन) कहा जाता है। मांसाहारियों के शरीर में जम जाने वाले रासायनिक अवशेष और तरह-तरह की अशुद्धियाँ कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ पैदा कर रही हैं। रासायनिक कीटनाशकों और उर्वरकों को आधुनिक कृषि व्यवस्था में अंधाधुंध प्रयोग किया जा रहा है। 1 किलो मांस का उत्पादन करने के लिए पशुओं को 8 किलो खाद्यान्न दिया जाना है। इसका मतलब है कि 8 किलो अनाज खाने से होने वाली समस्या सिर्फ 1 किलो मांस खाने से होती है। इसलिए, अंडे और मांस खाने वालों के शरीर में हानिकारक रासायनों के अवशिष्ट आठ गुना ज्यादा रहते हैं। हमें यह पहचानना चाहिए कि शाकाहारी प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग मांसाहारियों की तुलना में तिगुने तरीके से कर रहे हैं। ग्लोबल वार्मिंग को कम करना तभी संभव है जब हम सभी तरह के मांस और अंडों के उपयोग को कम करेंगे। क्योंकि ये कार्बन उत्सर्जन करते हैं जो बड़े पैमाने में वायुमंडल को प्रदूषित करते हैं। 1 किलो धान/ चावल का उत्पादन करने के लिए 8000 लीटर पानी की आवश्यकता होती है। जबकि, 1 किलो कोदो, कांगनी जैसे धान्यों के उत्पादन के लिए सिर्फ 3000 लीटर पानी की आवश्यकता होती है। इसलिए, अगर हम धान के चावल खाने की अपेक्षा तृणधान्यों के चावल की ओर बढ़ते हैं तो स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं और प्राकृतिक संसाधनों का अपव्यय भी कम होगा। कार्बन उत्सर्जन भी कम होगा और वैश्विक तापमान भी। किसी भी विटामिन को भोजन के हिस्से के रूप में लेना उचित है, न कि गोलियों और इंजेक्शन के रूप में।

भोजन और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए प्राकृतिक उपाय

डॉ. खादर वली द्वारा

? तेलुगु प्रांत के लोग चावल लेना बंद कर रहे हैं और सिरिधान्यों की और मुड़ रहे हैं। इससे पहले लोग प्रमुख भोजन की तरह चावल खाते थे। लेकिन आप सिरिधान्यों को प्रधान भोजन के रूप में लेने का सलाह दे रहे हैं। सिरिधान्यों को आहार के रूप में लेने से क्या परिवर्तन हो सकता है? आपने इस की आवश्यकता को कैसे पहचाना?

पच्चीस साल पहले जब मैंने मानव जाति में होने वाली बीमारियों के बारे में जाना, तो मुझे लगा कि यह भोजन के कारण ही है। लेकिन उस समय स्थिति इतनी गंभीर नहीं थी। मुझे लगा कि यदि यही स्थिति रही तो आगे खतरा पैदा हो सकता है और मनुष्य जाती का अंत भी हो सकता है। हम भविष्य की पीढ़ी के लिए बीमारियों से ग्रस्त वातावरण प्रदान कर रहे हैं। जैसे ही मुझे लगा बीमारियों का जड़ हमारा भोजन ही है तो मैंने निश्चय किया कि हमारे पूर्वज जो आहार लेते थे क्यों न उन आहार पद्धतियों को अपनाए। सारा संसार जानता है कि हमारे पूर्वज बहुत स्वस्थ थे। इसका प्रमुख कारण उनके आहार ही है। विगत 50 वर्षों से जनता ने प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को छोड़कर कृत्रिम पद्धति से उपजी हुई खाद्य पदार्थों की ओर दौड़ रही है। हम चावल, गेहूँ, दूध और चीनी का सेवन नियमित रूप से कर रहे हैं। इन पदार्थों में आवश्यक चर्बी का लोप है। परिणामस्वरूप हमारा स्वास्थ्य बिगड़ रहा है।

सिरिधान्यों में आवश्यक कार्बोहाइड्रेट और चर्बी है। ये रक्त में ग्लोकोज को छोड़ते हैं। यह प्रक्रिया बहुत ही संतुलित होती है। इसलिए हम कह सकते हैं कि सिरिधान्य स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। तो मैंने लोगों को जागरूक बनाने के लिए अभियान शुरू किया ताकि वे बीमारियों से दूर रह सकें। विगत 15 वर्षों से हम कर्नाटक राज्य में अभियान कार्यक्रम चला रहे हैं। गत 2 वर्षों से हम तेलुगु राज्यों में ये अभियान चला रहे हैं। चावल, गेहूँ आदि में जो रोगनिरोधक शक्ति नहीं है वह इन सिरिधान्यों में है। इसीलिए मेरा मानना है कि यदि बीमारियों को दूर करना हो या इनसे दूर रहना हो तो सिरिधान्य ही उचित समाधान है।

? जब लोग सिरिधान्य और कषायों का उपयोग करके स्वस्थ होते हैं तो क्या आप उन रिपोर्ट्स को सरकार या वैज्ञानिकों को प्रमाणित करने के लिए देंगे?

इस ओर भी हमने प्रयास किया है लेकिन उन लोगों ने नहीं माना। पत्र-पत्रिकओं के रूप में भी हमने उन तक पहुँचाने का प्रयास किया लेकिन वे लोग उन्हें भी स्वीकार नहीं किया। कुछ प्राप्त करने के लिए जब आप संघर्ष कर रहे हों तो यह सब सहज ही हैं। अनके कैंसर रोगी तरह-तरह के भ्रम पाले हुए होते हैं। डॉक्टर भी जानते हैं। डॉक्टर इन पद्धतियों को नहीं मानते क्योंकि ये आधुनिक वैद्य तरीकों के अनुरूप नहीं हैं। वैज्ञानिक स्वयं सिरिधान्यों पर शोध कर सकते हैं। तभी एक निर्णय पर आ सकते हैं। शोध करके ही हम इस निर्णय पर पहुँचे हैं कि सिरिधान्य स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। हमारा मानना है कि परिणामों को प्रकाशित करके कागजों तक सीमित करने के बजाए जमीनी स्तर पर जाकर लोगों को जागरूक करना उचित है। भोजन पद्धति को सुधारने से स्वस्थ रह सकते हैं।

? आप दूध और मांस लेने के खिलाफ व्यापक रूप से अभियान चला रहे हैं। दूध बच्चों का मुख्य आहार है। दूध और माँस को क्यों खाना नहीं चाहिए?

बच्चों को माँ के दूध के अलावा किसी और चीज की जरूरत नहीं होती है। गाय अपने बछड़े के लिए दूध देती है न कि मनुष्यों के लिए। कोई भी प्राणी दूध तभी लेता है जब वह शिशु होता है। मनुष्यों को छोड़कर कोई अन्य प्राणी बड़े होने के बाद दूध का सेवन नहीं करता। यह मानव जाति है जो अपने भोजन की आदतों के लिए अन्य प्राणियों पर अत्याचार कर रही है। 6 महीने तक दूध लेने के बाद जानवरों और हमारे बच्चों ने जो विकास हासिल किया है उसमें अंतर दिखाई पड़ता है। हाथी का दूध भी उपलब्ध है लेकिन हम अपने बच्चों को हाथी का दूध नहीं पिलाते। गायों और भैंसों के साथ भी ऐसा ही है। यदि बछड़े दूध पीने के बाद कोई दूध बच जाता है, तो हम इसे दही और छाछ के रूप में ले सकते हैं। लेकिन दूध बिल्कुल भी अच्छा नहीं है।

क्या दूध लेने से हमें कोई बीमारी होगी?

दूध में जो स्टेरॉयड होते हैं वे मानव शरीर में नहीं होते। स्टेरॉयड और हार्मोंस शरीर में अलग-अलग समय पर निकलते हैं। लेकिन दूध के कारण ये निर्धारित समय से पहले ही शरीर में जम जाते हैं। यही वजह है कि 8 साल की कच्ची उम्र में लड़कियों में रजस्वला हो रही है। हार्मोनल असंतुलन कई अन्य तरीकों से भी हो रहा है। इस संबंध में अनेक प्रयोग भी किए जा चुके हैं।

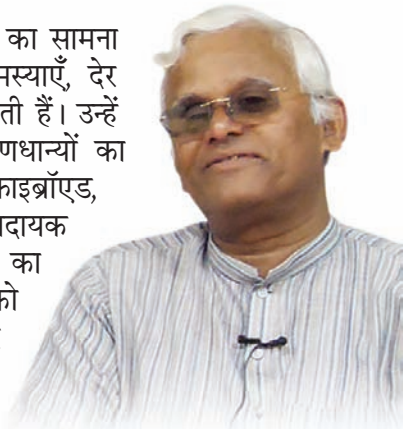
जहाँ पक्षियों के अंडे का सवाल है, वे हमारे भोजन नहीं हैं। उनमें चर्बी और प्रोटीन्स अधिक होते हैं। इनसे हमारे पाचन तंत्र को ख़तरा है और बीमारियाँ हो सकती हैं। कृत्रिम रूप से बनाए गए अंडे में विषाणु अधिक हो सकते हैं। ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। दाल में अंडे से ज्यादा प्रोटीन होता है। अगर हम हर हफ्ते एक मुट्ठी कालाग्राम, राजमा, चना और मूंगफली लेते हैं तो हमें अंडे की जरूरत नहीं पड़ती।

पुराने जमाने में मनुष्य शाकाहारी था। जब से उसने शिकार करना शुरू किया तब से वह मांसाहारी बना। विदेशों में, जब भी सर्जरी (शल्यचिकित्सा) होती है या अन्य रोगियों के लिए भी डॉक्टर मांस का सूप पीने की सलाह देते हैं। मांस जल्दी से नहीं पचता। हमारे डॉक्टर, जो विदेशियों की नकल कर रहे हैं, एक कदम आगे जा रहे हैं और सलाह दे रहे हैं कि मरीज मांस खा सकते हैं। लेकिन रोगियों को वही खाना चाहिए जो आसानी से पच सके। पिछले 80 वर्षों में एलोपैथिक चिकित्सा के तेजी से प्रसार होने के कारण हम आयुर्वेदिक विधियों को भूल चुके हैं।

? खेलते समय बच्चों और खिलाड़ियों में हड्डियाँ टूट जाने की ख़तरा रहती है। उन्हें किस तरह का आहार लेना होगा?

अगर हड्डियों के आसपास की मांसपेशियों तथा स्नायुओं को ठीक तरह से जुड़ना हो तो कांगनी और छोटी कांगनी का सेवन करना लाभदायक होगा। इनमें पोषक तत्व अधिक रहते हैं। इनके साथ सिताब, अमरूद, दालचीनी के काढ़े भी लेना उचित होगा। ये मांसपेशियों को ठीक तरह से जोड़ने में सहायक सिद्ध होते हैं। तीन दिन के लिए कांगनी, तीन दिन के लिए छोटी कांगनी, फिर सान्वा, कोदो, सामा आदि को एक-एक दिन भोजन के रूप में लेना चाहिए। इस तरह नौ हफ्तों तक नियमित रूप से लेने पर जल्दी ठीक हो सकते हैं। हड्डियों में भी ताकत आ जाएगी।

? स्त्रियों में मासिकधर्म की समस्या और गर्भधारण से जुड़ी समस्याओं को सिरिधान्यों के द्वारा कैसे हल किया जा सकता है?



हार्मोन के असंतुलन के कारण स्त्रियों को इन समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। अनियमित मासिकधर्म, गर्भावस्था की समस्याएँ, देर से बीजाण्ड का निकलना आदि समस्याएँ भोजन के कारण होती हैं। उन्हें कॉफी, चाय, दूध और अंडे लेना बंद कर देना चाहिए। तृणधान्यों का सेवन करना चाहिए। गर्भाशय, स्तन, फाइब्रो एडेनोमा, फाइब्रॉएड, पॉलीसिस्टिक अंडाशय की समस्याओं के लिए तृणधान्य लाभदायक हैं। हफ्ते में तीन दिन तृणधान्य और शेष दिन सिरिधान्यों का सेवन करें। ऐसा करने से हार्मोनल असंतुलन की समस्या को दूर किया जा सकता है। साथ ही सहजन, मेथी, पान और इमली के पत्तों के कषायों का सेवन करने से परिणाम बेहतर होंगे। हफ्ते में एक बार कषायों को बदलना चाहिए। नियमित रूप से ऐसा करने से 9 हफ्ते से लेकर 9 महीनों में लाभदायक परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। ग्रीवा कैंसर से पीड़ित रोगों के लिए भी यह लाभदायक है।

? नसों की बीमारी होने पर सिरिधान्यों से कैसे इलाज किया जा सकता है?

मिर्गी, चक्कर जैसे बीमारियों से पीड़ित लोगों को तीन हफतों के लिए कांगनी, तीन हफ्तों के लिए छोटी कांगनी और अन्य दिनों में शेष सिरिधान्यों का सेवन करना चाहिए। इसे फिर से दोहरना चाहिए। साथ ही अमरूद, सिताब, पान और हल्दी के पत्तों से बने कषायों का भी सेवन करें। हर कषाय को हफ्ते भर लें। और फिर दोहराएँ। इन कषायों को खाली पेट लेना लाभदायक है। ऐसा करने से पेट साफ़ हो जाता है और सिरिधान्यों से बीमारी को दूर कर सकते हैं।

? कुछ व्यक्तियों का शरीर अच्छा होता है और उन्हें कोई बीमारी नहीं होती। वे नियमित रूप से व्यायाम भी करते हैं। ऐसे लोग भी सिरिधान्य खा रहे हैं। उन्हें खाने की जरूरत है क्या?

ऐसा नियम नहीं है कि सिर्फ बीमार व्यक्तियों को ही सिरिधान्य खाना चाहिए। नियमित रूप से इन्हें खाने से आप स्वस्थ रह सकते हैं। बीमारियाँ आपके पास भी नहीं मंडराएँगी।

? जिगर और अन्य अवयवों से संबंधित समस्याओं को कैसे दूर किया जा सकता है?

प्रदूषित खाद्य पदार्थों और वयरल बीमारियों के कारण जिगर पर प्रभाव पड़ता है। परिणामस्वरूप पीलिया, जिगर कैंसर और जिगर से संबंधित अन्य समस्याएँ पैदा हो रही हैं। रासायनिक उर्वरकों से उपाजाई खाद्य पदार्थों को खाने से बीमारियाँ अधिक हो रही हैं। जिगर से उत्पन्न एन्जैम्स जहरीले रासायनों के बुरे प्रभाव को कम करते हैं। हानिकारक खाद्य पदार्थ लेने से हम जिगर को नुक्सान पहुँचा रहे हैं। परिणामस्वरूप हम बीमारियों के चपेट में आ रहे हैं। तीन दिन के लिए सान्वा चावल और अन्य सिरिधान्य खाने से इस तरह की समस्या को दूर करते हैं। साथ ही सिताब, मेथी और भुई आँवला के पत्तों का कषाय पीना श्रेयस्कर है। एक-एक कषाय को एक-एक हफ्ता लें और फिर इसी क्रम को दोहराएँ। ऐसा करने से इस समस्या को दूर कर सकते हैं।

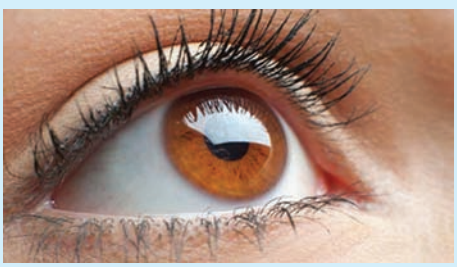
सामान्य रूप से हम सुनते रहते हैं कि हमें ज्यादा भूख लग रही है या कभी-कभी यह भी सुनते हैं कि हमें भूख ही नहीं लगती। ऐसी स्थिति में हमें क्या करना चाहिए?

हम जो खाद्य पदार्थ लेते हैं, वे तुरंत ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाते हैं और रक्तप्रवाह में शामिल हो जाते हैं। तब हमें पता चलता है कि हमारा पेट खाली है। यही भूख है। किसी व्यक्ति के लिए ऊर्जा प्रदान करने के लिए आवश्यक ग्लूकोज का स्तर पर्याप्त रूप से मौजूद होने पर भी भूख लगती है। इसका कारण हमारी भोजनपद्धति है। इस स्थिति को ठीक करने के लिए सिरिधान्यों को भोजन के रूप में लेना श्रेयस्कर है। चावल और गेहूँ के साथ हम जो खाद्य पदार्थ बनाते हैं उन्हीं पदार्थों को सिरिधान्यों से भी बना सकते हैं। सिरिधान्य ग्लूकोज को नियंत्रित करते हैं। अत: असमय भूख नहीं लगेगी। सारी समस्याओं का समाधान हो जाएगा।

? मधुमेह टाइप 1 और टाइप 2 से ग्रस्त लोगों को किस तरह का आहार लेना चाहिए? इस प्रकार की समस्या क्यों आती है?

यदि बचपन में ही अग्न्याशय (Pancreas) इंसुलिन का उत्पादन बंद कर देता है तो इसे टाइप 1 मधुमेह कहा जाता है। टाइप 2 में भी यही होता है लेकिन धीमी गति से। इंसुलिन रक्त से ग्लूकोज को शरीर की कोशिकाओं में ले जाता है। इस समस्या को दूर करने के लिए इंसुलिन को इंजेक्शन के रूप में दिया जा रहा है। यदि हम अपना प्रधान भोजन बदलते हैं तो रक्त में ग्लूकोज स्तर को एक समतल स्तर पर लाया जा सकता है और मधुमेह से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके लिए सिरीधान्यों को प्रधान भोजन के रूप में लेने से काम हो जाएगा। दो दिन एक-एक सिरिधान्य का भोजन लें। साथ ही, मेथी, कुँदरू, काला जामून, बिल्व, अमरूद आदि के पत्तों के काषायों का भी सेवन करें। मधुमेह ठीक हो जाएगा।

? बचपन में ही आँखों की समस्या का कारण क्या है? सिरिधान्यों के कारण दुष्प्रभाव हो सकते हैं क्या?



सिरीधान्य स्वच्छ आहार है। रासायनिक उर्वरकों के द्वारा उपजाए गए खाद्य पदार्थों से ही दुष्परिणाम होते हैं। यदि आप सिरिधान्यों को 30 मिनट तक पानी में भिगोकर पकाएँगे तो आपको शत प्रतिशत परिणाम प्राप्त होंगे। ऐसा करने से फाइबर पदार्थ भी पच सकता है।

? कई तरह के कैंसर से लोग परेशान हो रहे हैं। क्या सिरिधान्य के साथ फेफड़े के कैंसर, ब्रेन कैंसर और ब्लड कैंसर का समाधान हो सकता है?

यदि सिरिधान्यों को प्रधान आहार के रूप में लेंगे तो बीमारियों से बच सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों में भ्रामक स्थिति है। वे यही मानते हैं कि सिरिधान्य केवल बीमार लोगों का आहार है। कैंसर, एड्स आदि से ग्रस्त लोगों में भी सिरिधान्य रोगनिरोधक शक्ति बढ़ाने का काम करेंगे।

? कहा जाता है कि सिरिधान्यों को आहार के रूप में लेने से केवल छह महीनों में ही बीमारियाँ दूर हो जाएँगी। यह कहाँ तक सही है?

छह महनों में बीमारियाँ दूर होंगी ही। कुछ लोगों के लिए यह समय दो साल भी हो सकता है। लेकिन छह महीनों में किसी भी रोगी को राहत तो जरूर पहुँचेगी। एस एल ई या लूपस से ग्रस्त लोगों के लिए भी सिरिधान्यों से राहत पहुँचती है।

यह मैं नहीं बल्कि उन लोगों का कहना है जो सिरिधान्यों को प्रधान आहार के रूप में लेते हैं।

? डीहाइड्रेशन की समस्या के लिए क्या समाधान है?

सिरिधान्य को आहार के रूप में लेंगे तो यह समस्या ही नहीं होगी क्योंकि इन्हें पानी में भिगोकर पकाया जाता है।

? नशीली पदार्थों के सेवन से किसी को कैसे बचाया जा सकता है? क्या सिरिधान्य लेने से इस तरह की समस्या को भी दूर किया जा सकता है?

युवा पीढ़ी वैध और अवैध नशीली पदार्थों का सेवन कर रही है। कहीं-न-कहीं समाज और सरकार इसके लिए जिम्मेदार हैं। नशीली पदार्थ चॉकोलेट, कॉफी, सिरगेट, शराब, मार्फीन, अल्कलाइड्स आदि के रूप में उपलब्ध हैं। इन्हें आर्थिक कारणों से बाजार में बेचा जा रहा है। इनसे युवा पीढ़ी का भविष्य खतरे में पड़ रहा है। यदि एक ही बार इन पदार्थों को लेना बंद करेंगे तो भी समस्याएँ उत्पन्न होंगी। सिरिधान्य और कुछ काढ़े इस समस्या के लिए समाधान बन सकते हैं। करंज, अरंडी, बेल, गिलोय आदि के पत्तों के काढ़े लाभदायक हो सकते हैं। हर हफ्ते इन्हें बारी-बारी लेना चाहिए। साथ ही छोटी कांगनी, कोदाएँ भी तीन-तीन दिन खाना चाहिए और अन्य सिरिधान्यों को भी 9 हफ्ते या फिर 9 महीनों तक लेना चाहिए। व्यावहारिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि ऐसा करने से नशीली पदार्थों से दूर रह सकते हैं।

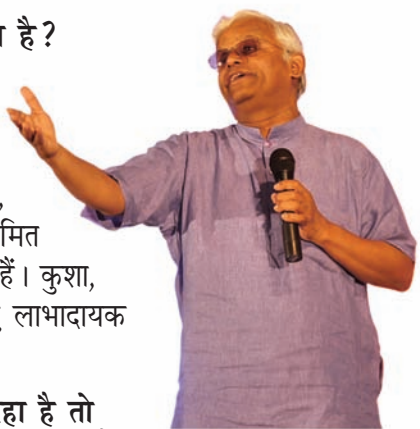
? तकनीकी विकास के साथ-साथ चौबीस घंटे कार्य करने की आवश्यकता भी बढ़ रही है। रात को शिफ्ट सिस्टम में काम करने वाले अनेक समस्याओं का सामना कर रहे हैं क्योंकि उनकी नींद पूरी नहीं होती। उन्हें क्या करना चाहिए?

शरीर को स्वस्थ रखना हो तो रात की नींद आवश्यक है। आज कल रात में काम करने वालों की संख्या बढ़ रही है। रात में काम करना अनिवार्य भी बनता जा रहा है। फलस्वरूप जीवन शैली बदल रही है। यदि किसी को सुबह सोना हो तो कमरे में पूरी तरह से अँधेरा करना होगा। नींद पूरी नहीं होगी तो मानसिक समस्याएँ भी हो सकती हैं। ऐसे लोगों को 3 दिनों तक कोदा चावल लेना चाहिए। अन्य दिनों में शेष सिरिधान्य। कुशा, पैन्सी के पत्ते नींद की समस्या दूर करने में सहायक सिद्ध होंगे।

? पेट अल्सर के रोगी सिरिधान्य ले सकते हैं क्या?

पेट के अल्सर से पीड़ित रोगियों में पाचन तंत्र में भी अल्सर होंगे। मवाद भी होता है। पेट में जलन होगा। ऐसे में कुछ खाने के बाद तुरंत मलविसर्जन के लिए भी जाना पड़ेगा। कई बार 10-10 बार भी उन्हें जाना पड़ सकता है। ऐसी स्थिति में लोगों में कमजोरी होना स्वाभाविक है। ऐसे लोगों को आहार के साथ अधिक-से-अधिक छाछ का सेवन करना होगा। ऐसे 4 हफ्तों तक करने से लैक्टोबेसिलस पाचन तंत्र में उत्पन्न होगी जो इस समस्या को कम करेगी। नारियल, रागी, तिल के दूध से दही जमा सकते हैं। इनसे रोगनिरोधक शक्ति बढ़ेगी। कांगनी, सान्वा, छोटी कांगनी, सामा, कोदा को तीन-तीन दीन लेने से समस्या को दूर कर सकते हैं। 6 महीनों तक माँड के रूप में लेना श्रेयस्कर है। रात को बनाई गई माँड को सुबह और सुबह बनाई गई माँड को रात में लेना एक और तरीका है। ऐसा करने से रोगनिरोधक कीटाणु उस माँड में उत्पन्न होंगे और बाद में माँड का सेवन करने से रोगनिरोधक शक्ति बढ़ेगी। मेथी, करंज, पान, जीरा, सरसों के काढ़े सावस्थ्य के लिए लाभादयक हैं।

? साँस संबंधी बीमारियों को कैसे दूर किया जा सकता है?



श्वास नलिकाओं से संबंधित समस्याएँ, दमा, फेफड़ों आदि से संबंधित बीमारी आदि साँस संबंधी बीमारियाँ हैं। पर्यावरण प्रदूषण और हारमोन असंतुलन के कारण इस तरह की समस्याएँ हो रही हैं। तीन दिनों तक कांगनी और छोटी कांगनी, सामा, कोदो, सान्वा को एक-एक दिन के लिए लेना चाहिए। इस तरह नियमित रूप से करने पर छह महीनों में आप समस्या को दूर कर सकते हैं। कुशा, पान और हरीधनिया के काढ़े भी साँस संबंधी समस्याओं के लिए लाभादायक होते हैं। क्षय, निमोनिया जैसी बीमारियाँ भी दूर हो जाएँगी।

? यदि कोई व्यक्ति पहली बार सिरिधान्य का भोजन ले रहा है तो शरीर में गर्मी पैदा होना, दस्त या कब्ज होना आदि देख सकते हैं। ऐसा क्यों होता?

चावल, गेहूँ आदि खाने वाले यदि सिरिधान्य भोजन के रूप में लेंगे तो शरीर को थोड़ा समय लगेगा। अत: 21 दिनों तक इस तरह की समस्याएँ होंगी। खाने की इच्छा न होना, शरीर में गर्मी पैदा होना, दस्त या कब्ज होना आदि स्वाभाविक हैं। कुछ लोगों में ये सब मानसिक स्थिति के कारण भी होते हैं। लेकिन सिरिधान्यों को भिगोकर खाने से कोई समस्या नहीं होगी।

कैंसर रोगियों के लिए उपहार, सिरिधान्यों का आहार, पत्तों के काढ़े से स्वास्थ्य के उपाय

कैंसर	काढ़े बनाने की विधि : पत्ते या पदार्थों को 4 मिनट 150 मि.ली. पानी में उबालकर, फिल्टर करके गुनगुना पीना है। ताड़ के गुड़ से बनाए गए मिश्रण का एक चम्मच मिलाकर पी सकते हैं।		सिरिधान्य
	सुबह-शाम	दोपहर	
1. फेफड़े	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम दुहराना है।)	1 हफ्ता - अदरक 2 हफ्ते - हल्दी (फिर से यही क्रम)	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
2. हड्डियाँ	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - मेथी के पत्ते 2 हफ्ते - पुदीना (फिर से यही क्रम)	सामा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
3. दिमाग	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - सिताब 2 हफ्ते - दालचीनी (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
4. रक्त	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - करी पत्ते 2 हफ्ते - पान के पत्ते (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
5. गुर्दे / प्रोस्ट्रेट	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - पुनर्नवा 2 हफ्ते - धनिया (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 2 दिन कांगनी - 1 दिन

बीमारी कुछ भी हो हर दिन एक तिल का लड्डु खाइए।

सूचना : प्रदूषित जल और प्रदूषित भूमि की पैदावर से बने काढ़े अनुपयुक्त होते हैं।

कैंसर	काढ़े बनाने की विधि : पत्ते या पदार्थों को 4 मिनट 150 मि.ली. पानी में उबालकर, फिल्टर करके गुनगुना पीना है। ताड़ के गुड़ से बनाया गए मिश्रण का एक चम्मच मिलाकर पी सकते हैं।		सिरिधान्य
	सुबह-शाम	दोपहर	
6. स्तन	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता -कंरज के पत्ते 2 हफ्ते - नीम के पत्ते (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
7. मुँह	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - पुदीना 2 हफ्ते - अदरक (फिर से यही क्रम)	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
8. थाइराइड़ अग्नाशय	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - गुलदाउदी के पत्ते 2 हफ्ते - इमली के कोमल पत्ते व सहजन के फूल (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
9. पेट / उधर	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ते - केले का तना 2 हफ्ते - मेथी के पत्ते (फिर से यही क्रम)	कांगनी - 2 दिन कोदों - 2 दिन छोटी कांगणी - 2 दिन साव्वा - 1 दिन सामा - 1 दिन
10. त्वछा	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - प्याज का डंठल 2 हफ्ते - एलोवेरा (फिर से यही क्रम)	कोदों - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 1 दिन साव्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
11. अंतड़ियाँ	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ते - करंज 2 हफ्ते - मेथी (फिर से यही क्रम)	कोदों - 2 दिन साव्वा- 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन

कैंसर	काढ़े बनाने की विधि : पत्ते या पदार्थों को 4 मिनट 150 मि.ली. पानी में उबालकर, फिल्टर करके गुनगुना पीना है। ताड़ के गुड़ से बनाया गए मिश्रण का एक चम्मच मिलाकर पी सकते हैं।		सिरिधान्य
	सुबह-शाम	दोपहर	
12. घेघा	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - पुदीना 2 हफ्ते - अदरक (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
13. जिगर	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - सिताब के पत्ते 2 हफ्ते - मेथी के पत्ते (फिर से यही क्रम)	कोदों - 2 दिन साव्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन
14. अंडाशय	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ते - सिताब के पत्ते 2 हफ्ते - मेथी के पत्ते (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 3 दिन कंगनी - 1 दिन

परिवर्तित कैंसर (Metastatis) (उदाहरण : हड्डियाँ, मस्तिष्क)
इनके अतिरिक्त सिताब एक हफ्ता, दालचीनी एक हफ्ता, मेथी पत्ता एक हफ्ता, पुदीना एक हफ्ता दोपहर को लेना चाहिए।

रोगियों के लिए आहार, पत्तों के काढ़ों से स्वास्थ्य के उपाय

	बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
1.	डयालासिस	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - धनिया 3 हफ्ते - पुनर्नवा 4 हफ्ते - घाव पत्ता 5 हफ्ते - भुंई आँवला	सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन कांगनी - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
2.	मधुमेह	1 हफ्ते तक - गिलोय 2 हफ्ते - मेथी, 3 हफ्ते - कुंदुरु 4 हफ्ते - कालाजामुन 5. हफ्ते-सहजन 6 हफ्ते - पुदीना, 7 हफ्ते - पान	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
3.	थाइराइड़ पी.सी.ओ.डी. फाइबरॉइड हार्मोन्स	1 हफ्ते तक - बिल्व पत्र 2 हफ्ते - करंज 3 हफ्ते - इमली के पत्ते 4 हफ्ते - सहजन के फूल / अंबाडा/ पान के पत्ते/नीम / पीपल	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों- 2 दिन साव्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
	सुबह, शाम तीन चम्मच नारियल तेल तीन महीने तक लेना चाहिए।		
4.	रक्तचाप	1 हफ्ते तक - बिल्व पत्र 2 हफ्ते - तुलसी 3 हफ्ते - धनिया 4 हफ्ते - नगफणी 5 हफ्ते - सर्पगन्धा	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
5.	वज़न घटाने के लिए	1 हफ्ते तक - हल्दी का काढ़ा 2 हफ्ते - कुशा 3 हफ्ते - खजूर 4 हफ्ते - पीपल 5 हफ्ते - पान, 6 हफ्ते - जीरा	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन कांगनी - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
6.	वज़न बढ़ाने के लिए	1 हफ्ते तक - राई के पत्ते 2 हफ्ते - राई 3 हफ्ते - मेथी 4 हफ्ते - जीरा	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन कांगनी - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन

कोई भी तीन काढ़ों को और पाँच प्रकार के सिरिधान्यों को लेना अनिवार्य।

	बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
7.	दमा/क्षय	1 हफ्ते तक - काली मिर्च 2 हफ्ते - अदरक 3 हफ्ते - हल्दी 4 हफ्ते - करंज के पत्ते	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
8.	पार्किनसन्स	1 हफ्ते - हल्दी, 2 हफ्ते - दालचीनी 3 हफ्ते- नागदाली, 4 हफ्ते- सिताब 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 3 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन
9.	पथरी	1 हफ्ते तक - पुदीना 2 हफ्ते - धनिया 3 हफ्ते - केले का तना 4 हफ्ते - अंबाडा 5 हफ्ते - कस्तूरी/सौंफ	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
10.	स्मरण शक्ति बढ़ने के लिए	1 हफ्ते तक - हल्दी 2 हफ्ते - दालचीनी 3 हफ्ते - तिल के पत्ते 4 हफ्ते - सहजन के पत्ते	सामा - 3 दिन कांगनी - 1 दिन कोदों - 1 दिन, साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
11.	ग्रैस्ट्रिक परेशानी/ पैट की गैस	1 हफ्ते तक - मेथी 2 हफ्ते - पान के पत्ते 3 हफ्ते - करंज 4 हफ्ते - अमलतास के पत्ते 5 हफ्ते - बिर्यानी के पत्ते	कंगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन
12.	जोड़ों का दर्द और सूजन	1 हफ्ते - पारिजात, 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - बिल्व पत्र, 4 हफ्ते - धनिया 5 हफ्ते - अंबाडा 6 हफ्ते - अमरूद 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कंगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन
13.	आँख की समस्या	1 हफ्ते तक - कैरेट 2 हफ्ते - पुदीना 3 हफ्ते - सौंफ 4 हफ्ते - बिर्यानी पत्ता 5 हफ्ते - सहजन के पत्ते	कंगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदो - 1 दिन साव्वा - 1 दिन

	बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
14.	नाड़ियों की समस्या	1 हफ्ते तक - कुशा, 2 हफ्ते -अमरूद 3 हफ्ते - पारिजात, 4 हफ्ते - सिताब 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कंगनी - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन
15.	जिगर और गूदरे की शुद्धि गौट	1 हफ्ते तक - सिताब 2 हफ्ते - मेथी 3 हफ्ते - घावपत्ता 4 हफ्ते - कस्तूरी पुष्प 5 हफ्ते - पुनर्नवा	साव्वा - 3 दिन कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
16.	हृदय	1 हफ्ते तक - धनिया 2 हफ्ते - नागफणि, 3 हफ्ते - तुलसी 4 हफ्ते - पान, 5 हफ्ते - हड़जोड़ इसकी 200 मिली. रस धनिया/तुलसी/पान के पत्ते के काढ़े	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन कंगनी - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
17.	अलजाइमर (भूलने का रोग)	1 हफ्ते तक - हल्दी, 2 हफ्ते - अदरक 3 हफ्ते - सिताब, 4 हफ्ते - सहजन के पत्ते 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन
18.	दौरा	1 हफ्ते तक - हल्दी, 2 हफ्ते - खजूर 2 हफ्ते - कुशा, 4 हफ्ते - बेर के पत्ते 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगनी - 3 दिन छोटों कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन
19.	सी4, सी5 एल4, एल5 रीढ़ की हड्डी	1 हफ्ते तक - करी पत्ता 2 हफ्ते - पारिजात 3 हफ्ते - अमरूद	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन साव्वा - 1 दिन

शरीर में ज्यादा गर्मी को कम करने के लिए सुबह, शाम एक हफ्ते तक पुदीना, कुशा, करंज के काढ़ों को लेना चाहिए। स्त्रियों से संबंधित सभी प्रकार की बीमारियों के लिए अंबाडा का काढ़ा लाभदायक है।

	बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
20.	अपस्फीत शिरा / हाइड्रोसेल	1 हफ्ते तक - टमाटार 2 हफ्ते - कुंदुरु के पत्ता 3 हफ्ते - पारिजात 4 हफ्ते - पपीता (टमाटर के रस का लेप लगाना)	कांगनी - 3 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
21.	गुर्दे की समस्याएँ	1 हफ्ते तक - पुनर्नवा 2 हफ्ते - पारिजात 3 हफ्ते - धनिया 4 हफ्ते - पुदीना 5 हफ्ते - घावपत्ता	सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन कांगनी - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
22.	बांझपन	1 हफ्ते तक - पीपल के पत्ते 2 हफ्ते - नीम के पत्ते 3 हफ्ते - सहजन 4 हफ्ते - पान के पत्ते (बीच का नस निकालकर)	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन साव्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
23.	मूत्र समस्याएँ	1 हफ्ते तक - घावपत्ता 2 हफ्ते - धनिया 3 हफ्ते - पुदीना 4 हफ्ते - सहजन 5 हफ्ते - पुनर्नवा	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन कांगनी - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
24.	ई.एस.आर.	1 हफ्ते तक - कैरेट 2 हफ्ते - आँवला 3 वहफ्ते - बीटरूट	कांगनी - 2 दिन कोदों - 2 दिन सामा - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
25.	त्वचा संबंधी समस्याएँ सफेद दाग आदि	1 हफ्ते तक - एलोवेरा (ग्वार पाठा) 2 हफ्ते - कुशा, 3 हफ्ते - तुलसी 4 हफ्ते - अरंडी हर हफ्ते तिल का एक लड्डू खाइए तिल का तेल त्वछा पर लगाना चाहिए	सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन कांगनी - 1 दिन साव्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन

रोगनिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए काढ़े :
1. कुशा, 2. तुलसी, 3. गिलोय, 4. बिल्व, 5. करंज, 6. नीम, 7. पीपल
4 दिनों तक एक काढ़ा लेना होगा

	बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
26.	प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए	1 हफ्ते तक - पपीता 2 हफ्ते - सहजन 3 हफ्ते - इमली के पत्ते 4 हफ्ते - पारिजात/सिताब बेल के पत्ते / गिलोय	सामा - 2 दिन कोदाएँ/कोदें - 2 दिन कांगणी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटे कांगणी - 1 दिन
27.	पक्षघात / लकवा	1 हफ्ते - बिल्व पत्र, 2 हफ्ते - कुशा 3 हफ्ते - गिलोय, 4 हफ्ते - पुदीना 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगणी - 2 दिन छोटे कांगणी - 2 दिन कोदें/कोदाएँ - 1 दिन सान्वा - 1 दिन सार्मा - 1 दिन
28.	छाल रोग	1 हफ्ते तक - धनिया 2 हफ्ते - ब्राह्मी 3 हफ्ते - एलोवेरा / ग्वार पाठा	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन सामा - 1 दिन
29.	कब्ज	1 हफ्ते तक - अमरूद के पत्ते 2 हफ्ते - अमलतास के पत्ते 3 हफ्ते - मेथी के पत्ते 4 हफ्ते - करंज के पत्ते	छोटी कांगनी - 1 दिन कांगनी - 1 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन सामा - 1 दिन
30.	**HIV**	1 हफ्ते तक - गिलोय 2 हफ्ते - कुशा, 3 हफ्ते - बिल्व 4 हफ्ते - खजूर रामतिल खाना है (नारियल तेल, मूँगफली तेल - हफ्ते में एक बार)	कोदों - 3 दिन सामा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
31.	**SLE**	1 हफ्ते तक - खजूर 2 हफ्ते - बिल्व पत्र, 3 हफ्ते - कुशा 4 हफ्ते - गिलोय पहले हफ्ते तक नारियल तेल तीन चम्मच दूसरे हफ्ते कुसुम तेल तीन चम्मच	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन सान्वा - 1 दिन कोदों - 1 दिन

	बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
32.	**IBS**	1 हफ्ते - करंज 2 हफ्ते -मेथी के पत्ते 3 हफ्ते -पपीता के पत्ते 4 हफ्ते-धनिया 5 हफ्ते - पान के पत्ते (बीच का नस निकाल कर) 6 हफ्ते - पुदीना/कुंदुरू के पत्ते	सामा - 3 दिन कोदों- 3 दिन कांगनी -1 दिन, साव्वा -1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
33.	कोलिटिस (बड़ी आंत का प्रदाह)	1 हफ्ते तक - अरंडी के पत्ते 2 वा हफ्ते - अमरूद के पत्ते 3 वा हफ्ते - करंज के पत्ते	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन साव्वा - 1 दिन, कोदों - 1 दिन
34.	चिकेन गुनिया	1 हफ्ते तक - कैमोमाइल चाय 2 हफ्ते - अमरूद	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन साव्वा - 1 दिन, कोदों - 1 दिन
35.	साइनस	1 हफ्ते तक - सोंठ 2 हफ्ते - हल्दी	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन कोदों - 1 दिन सामा - 1 दिन, साव्वा - 1 दिन
36.	डेंग्यू	सुबह-दोपहर - पारिजात शाम - पपीता (तीन ही दिन में प्लेटलेट्स बढ़ेंगे)	कादों - 1 दिन सामा - 1 दिन
37.	एच.वाइ.एन1	पीपल का काढ़ा	कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन
38.	बुखार / ज्वर	सुबह - सिताब का काढ़ा शाम - पारिजात	कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन
39.	मलद्वार के पास खुजली	1 हफ्ते तक - कंरज के पत्ते 2 हफ्ते - इमली के पत्ते	सभी सिरिधान्य दो-दो दिन
40.	घट्टा	होमियो डॉक्टर से सालह लेकर दवाई लें।	कांगनी और छोटी कांगनी को ज्यादा-ज्यादा से लें।
41.	बहरापन	होमियो दवा का उपयोग करें। 1 हफ्ते - अमरूद के पत्ते 2 हफ्ते - ब्राह्मी, 3 हफ्ते - सौंफ 4 हफ्ते - अंबाडा 5 हफ्ते - पुदीना	कोदों - 3 दिन सामा - 3 दिन साव्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन

	बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
42.	बालों का झड़ना	1 हफ्ते तक - पुदीना 2 हफ्ते - सौंफ 3 हफ्ते - अंबाडा	छोटी कांगनी - 3 दिन कोदों - 1 दिन सामा - 1 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
43.	प्रोस्टेट की समस्या	1 हफ्ते तक - हड़जोड़ 2 हफ्ते - जीरा 3 हफ्ते - दालचीनी 4 हफ्ते - कच्ची सुपारी	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन छोंटी कांगनी - 1 दिन
44.	फीलपाँव	1 हफ्ते तक - खजूर 2 हफ्ते - बिल्व 3 हफ्ते - पीपल 4 हफ्ते - सिताब	कोदों - 3 दिन सामा - 3 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
45.	त्वग्काठिन्य (स्क्लेरोदेर्मा)	1 हफ्ते तक - खजूर 2 हफ्ते - ब्राह्मी 3 हफ्ते - पारिजात 4 हफ्ते - कुशा 5 हफ्ते - अमरूद	छोटी कांगनी - 3 दिन कांगनी - 3 दिन सान्वा - 1 दिन कोदों - 1 दिन सामा - 1 दिन
46.	रोग प्रतिरोधक शक्ति	1. कुशा, 2. तुलसी, 3. गिलोय, 4. बिल्व, 5. करंज, 6. नीम, 7. पीपल इन काढ़ों को इसी क्रम में चार दिनों के हिसाब से 28 दिन तक लेना होगा। एक साल तक कोई भी बीमारी आपके पास नहीं आएगी। नौ महीने से ही बच्चों को भी पिला सकते हैं। टीका देने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी।	
47.	कॉफी, टी, शराब, गुट्का आदि से निजात पाने के लिए करंज, गिलोय, अरंडी के काढ़ों को हप्ते में एक के हिसाब से पीकर देखें।		
48.	स्त्री समस्याओं के लिए अंबाडा का काढ़ा श्रेयस्कर है। किसी भी काढ़े को लंबी अवधि के लिए उपयोग नहीं करना चाहिए।		
49.	रागी, जवार और बाजरे खाने से बीमारियों को दूर रखा जा सकता है।		
50.	सिरिधान्यों को 4-8 घंटे तक भिगोकर पकाना चाहिए।		
51.	माँड की तरह बनाने के लिए 8 घंटे तक 8 गुण पानी मिलाकर पकाएँ।		

काढ़ों के साथ स्वास्थ्य

मानव जीवन और प्रकृति का अंत: संबंध है। प्रकृति के साथ मिलकर जीने से ही स्वस्थ रह सकते हैं। हमारे पूर्वज प्रकृति की गोद में जीते थे। इसलिए उनका जीवन स्वस्थ था। समय के परिवर्तन के साथ-साथ वेश-भूषा से लेकर खाने-पीने की पद्धतियों में भी बदलाव आया। परिणामस्वरूप प्रकृति की उपेक्षा होने लगी। दूरदृष्टि के अभाव के कारण मानव जाति अनेक तरह की बीमारियों के चपेट में आ गई। न उम्र का भेदभाव है, न ही ऊँच-नीच का; हर कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से जूझ रहे हैं। मधुमेह, बीपी, थाइरायड, कैंसर, पेट का जलन आदि अनेक समस्याओं का सामना कर रहे हैं। इस तरह की समस्याओं को परिष्कार करने को गुण प्रकृति की गोद में निहित है। डॉ. खादर वली गाँव-गाँव, शहर-शहर घूमकर जागरूकता अभियान चला रहे हैं और यह जानकारी प्रदान कर रहे हैं कि यदि हम प्रकृति के साथ मिलकर जीवन यापन करेंगे तो स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से दूर रह सकते हैं और पेड़-पौधों से अनेक हितकारी औषधियों को प्राप्त कर सकते हैं। उनका कहना है कि सिरिधान्यों एवं काढ़ों से अनेक जानलेवा बीमारियों को भी दूर किया जा सकता है। किस पौधे के पत्तों में क्या गुण है और ये किस बीमारी के लिए औषधि का काम करेंगे ये भी डॉ. खादर वली स्पष्ट कर रहे हैं।

मानव जीवन के लिए लाभदायक औषधीय पौधे लाखों की संख्या में प्रकृति में उपलब्ध हैं। डॉ. खादर वली कहते हैं कि यदि उन पौधों को पहचानकर उनका संरक्षण करेंगे तो हम स्वस्थ रह सकते हैं। जाम के पत्ते कैंसर को दूरने में सहायक सिद्ध होते हैं। अंबाड़े का काढ़ा स्त्री संबंधी अनेक समस्याओं के लिए दिव्य औषधि है। कुशा, तुलसी, गिलोय, बिल्व, करंज, पीपल के पत्तों के काढ़े रोगनिरोधक शक्ति को बढ़ाएँगे और बुखार से हमें बचाएँगे। पुनर्नवा का काढ़ा गुर्दे की समस्या को दूर करने में सहायता करता है। क्रियाटिनिन के स्तर को कम करता है। इससे गुर्दे ठीक तरह से काम कर सकते हैं। कैंसर के लिए सदाब, पाचन संबंधी समस्याओं के लिए मेथी, हरीधनिया, बाँजपन को दूर करने के लिए सहजन; पान, कॉफी, चाय सिगरेट, शराब, ड्रग्स आदि नशीले पदार्थों से दूर रहने के लिए करंज, गिलोय आदि पत्तों के काढ़े सहायक सिद्ध होंगे। किस तरह की बीमारी को दूर करने के लिए क्या करना चाहिए, किस पत्ते के काढ़े को कैसा लेना चाहिए आदि अनेक महत्वपूर्ण बातें डॉ. खादर वली ने अपने जीवनानुभव के माध्यम से स्पष्ट किया है। आशा करते हैं कि आप सब इनका लाभ उठाएँगे और स्वस्थ रहेंगे।

- डॉ. एड्लपल्लि वेंकटेश्वरराव
रैतुनेस्तम पब्लिकेशन्स

पत्तों के काढ़े ... स्वास्थ्य के रक्षक

पत्तों में स्वास्थ्य

काढ़ों की कहानी

पौ फटने का समय ..... धीरे-धीरे सूरज की किरणें आसमान में फैल रही हैं। चिड़ियों की चहचाहट से पूरा वातावरण सुरम्य बन गया। तरह-तरह के पेड़, फूलों के पौधों, औषधीय पौधों से सुसज्जित रामू का घर देखने लायक है। वह घर नहीं बल्कि नंदनवन है। प्रकृति के साथ मिलकर जीना उसे बहुत पसंद है। उनको यही लगता है कि प्रकृति के साथ जीने के कारण ही उनके परिवार के सदस्य स्वस्थ हैं। रामू की दिनचर्या हर रोज सुबह 5 बजे शुरू होती है। एक घंटे के लिए पैदल चलना, फिर आधे घंटे के लिए ध्यान करना उनकी नियमित दिनचर्या है। उसके बाद खाली पेट पत्तों के काढ़े का सेवन करता है। इस तरह वह सहज रूप में प्रकृति से उपलब्ध चीजों से जीवन यापन करता है। उसके स्वास्थ्य का रहस्य भी यही है। कॉफी और चाय पीता ही नहीं। दूध से तो वह कोसों दूर है। सिरिधान्यों का भोजन और नाशता। आस-पड़ोस के लोगों के लिए तो पहले-पहल यह सब पागलपन लगा लेकिन सिरिधान्यों का भोजन नया नहीं है। यही हमारे पूर्वज खाते थे। रामू के द्वारा सुझाई गई पद्धतियों का पालन करके कुछ लोग स्वस्थ हुए तो आस-पड़ोस के लोगों में विश्वास बढ़ने लगी।

एक दिन रामू के घर उसके बचपन का दोस्त चंदू आया। एक हफ्ते का काम था उसे। सो रामू ने उसे अपने ही घर में आतिथ्य दिया। चंदू मना नहीं कर सका। रात को सिरिधान्यों का भोजन। चंदू आश्चर्य में डूब गया। उसने रामू से प्रश्न किया कि क्या आज भी कोदो, सान्वा आदि हैं तो राम ने सकारात्मक उत्तर दे कर भोजन समाप्त करके उठा। सुबह-सुबह पैदल चलने के लिए घर से निकले। ध्यान किया। घर वापस आते ही देखा जाम का काढ़ा तैयार। रामू ने विश्वास दिलाया कि कुछ नहीं होगा तो चंदू ने काढ़ा पी लिया। उसे ठीक ही लगा। दोनों समाचार पत्र पढ़ते हुए आराम से बैठे। थोड़ी देर में चंदू ने सिरिधान्य और काढ़ों के बारे में मन में निहित जिज्ञासा भरी प्रश्नों का बौंछार करने लगा। चंदू ने प्रश्न किया - रामू! यह क्या .. सिरिधान्यों से भोजन और पत्तों के काढ़े? उसने जवाब दिया कि यह सब हमारे पूर्वज के ही बताई गई पद्धतियाँ हैं। स्वस्थ रहना हो तो इस तरह सहज रीति से जीवन यापन करना होगा। यदि हम प्रकृति में निहित औषधीय तत्वों को सही रूप में लेंगे तो स्वस्थ रह सकते हैं और बीमारियों को दर भगा सकते हैं। मेरे परिवार के स्वास्थ्य का रहस्य भी यही है। उसने चंदू के मन को भाँप लिया और कहा - तुम मेरी बातों पर विश्वास नहीं कर पा रही हो न! जब तक स्वयं अनुभव नहीं होगा तब तक विश्वास करना भी कठिन होगा। चंदू ने सिरिधान्यों और काढ़ों का उपयोग करने के लिए मन में सोचकर रामू से इस प्रकार कुछ प्रश्न किया अपनी जिज्ञासा को शांत करने के लिए...

अच्छा यह तो बताओ पहले कि काढ़े क्या हैं? इन्हें किन पत्तों से तैयार किया जा सकता है? रामू ने इसके जवाब में कहा कि हमारे चारों ओर निहित प्रकृति में पेड़-पौधों, लताओं, तरह-तरह के पत्तों में औषधीय गुण विद्यमान हैं। जाम, गिलोय, बिल्व, पीपल, नीम, पान, पारिजात, सदाब, पुनर्नवा, हरीधनिया, पुदीना, तुलसी, बनखजूर, कुशा, करंज आदि के पत्ते हमारे स्वास्थ्य के लिए दिव्य उपहार हैं। काढ़े को तैयार करना तो बहुत ही आसान है। बस 5 मिनट काफी है। हर दिन नियमित रूप से काढ़ों को लेने से बीमारियों को दूर भगा सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं। चंदू ने अपनी शंका व्यक्त की - **बस पाँच ही मिनट। लेकिन मैंने तो सुना था कि पत्तों को पानी में घंटों उबालना चाहिए और उसके बाद जो गाढ़ा रस मिलता है वही काढ़ा है।** उसकी शंका को दूर करते हुए रामू ने कहा कि बुहत सारे लोग इसी प्रकार सोचते हैं। भ्रम भी पाल रखे हैं। लेकिन केवल 5 मिनट ही काफी है काढ़े तैयार करने के लिए। घंटों भर उबालने की जरूरत नहीं है। ऐसा करने से पत्तों में निहित औषधीय गुण नष्ट हो जाते हैं। इतना ही नहीं उस काढ़े से शरीर में अवांछनीय तत्व जम जाएँगे और शरीर का शुद्धीकरण भी नहीं होगा। केवल 5 मिनट उबालने से पत्तों में निहित औषधीय गुण पानी में घुल जाएँगे। इससे हमें लाभ होगा।

तुम्हें यह जानने की भी इच्छो होगी कि **काढ़ों को कैसे तैयार करें?** तो सुनो! काढ़ों को तैयार करना बहुत ही आसान है। काढ़ा तैयार करने के लिए मुट्ठी भर पत्ते काफी हैं। 250 मिली अर्थात एक गिलास पानी लो। उन पत्तों को पानी में डालो। 2-3 मिनट तक पानी उबालो। स्टोव बंद करके 2 मिनट तक उस पानी को ढक्कर रखो। उसके बाद छान कर पत्ते निकाल दो। उन पत्तों को खाना नहीं चाहिए। छानकर अलग किए गए काढ़े को तुरंत भी ले सकते हो, नहीं तो ठंडा होने पर पी सकते हो। काढ़ों को स्वादिष्ट बनाना चाहते हो तो उसमें एक चम्मच ताड़ के गुड़ की चाश्नी मिला लो। ईक के गुड़ का उपयोग ही नहीं करना चाहिए। ताँबे के घड़े का पानी या मिट्टी के घड़े के पानी में ताँबी की पन्नी रखकर उस पानी का ही उपयोग करो। इस तरह से तैयार किया गया काढ़ा जल्दी पच जाता है और स्वस्थ रह सकते हो।

चंदू अपनी जिज्ञासा को रोक नहीं पाया। तुंरत उसने पूछा कि **काढ़े को कब पीना चाहिए। नाश्ते के बाद भी पी सकते हैं क्या?** तब रामू ने कहा - काढ़े को खाली पेट ही पीना चाहिए। काढ़े पीने से पहले या बाद में पानी पी सकते हैं। नाश्ते के बाद भी काढ़े पी सकते हो लेकिन उसका असर उतना नहीं होगा जितना खाली पेट लेने से होता है। दोनों स्थितियों में अंतर होता है। खाली पेट लेने से काढ़े में जो औषधीय तत्व हैं वे शरीर को ठीक तरह से मिलेंगे। उदाहरण के लिए अंबाड़े को ही लो। इसमें औषधीय गुण ज्यादा है। स्त्री संबंधी सभी समस्याओं के लिए यह दिव्य औषधि है। भोजन के रूप में अर्थात साग या दाल बनाकर यदि अंबाडे का सेवन करोगे तो पोषक तत्व पूरी तरह से प्राप्त नहीं हो सकते। काढ़े के रूप में लोगे तो अवश्य लाभ होगा। और तो और सभी अंग शुद्ध होंगे। चंदू रामू की बातों को ध्यान से सुन तो रहा था लेकिन अब भी उसकी जिज्ञासा कम नहीं हुई। सो उसने पूछा **कितने दिनों तक काढ़ों को पीना चाहिए? यदि बीमारी है तो कैसे लेना चाहिए और बीमारी नहीं है तो किस प्रकार से लेना चाहिए?** यह तो फते का प्रश्न है चंदू। हर हफ्ते अलग-अलग काढ़ा लेना चाहिए। एक ही काढ़े को नहीं लेना चाहिए। यदि बीमारी हो तो ... जिस मात्रा में बताया जाए उसी प्रकार हफ्ते में अलग-अलग

काढ़े को लेना होगा। बीमारी न होने पर भी काढ़े पी सकते हैं। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। शरीर दृढ़ होगा। मानसिक शक्ति होगी। नौ महीने के बच्चे से लेकर 90 वर्षीय वृद्ध भी काढ़ों को पी सकते हैं। हमारे पूर्वजों ने भी यही तो किया था। इसमें कुछ नया नहीं है। इस सत्य को हम लोगों ने विस्मृत किया है। अब फिर से उसी तरीके को अपना रहे हैं।

नाश्ता करते हुए रामू और चंदू अनेक बातें कर रहे थे। अभी भी चंदू के मन में शंका थी। उसका निवारण करने के लिए उसने पूछा – **अरे यार! चुमने अभी कहा कि बच्चे भी काढ़े पी सकते हैं। काढ़े तो कसैले रहते हैं तो वे लोग कैसे पीएँगे?** हाँ, यह सच है कि काढ़े कसैले होते हैं। इन काढ़ों को स्वादिष्ट बनाने के लिए थोड़ी मात्रा में ताड़ के गुड़ की चाश्नी मिला लो। इस गुड़ में फ्रक्टोज़ की मात्रा ज्यादा होती है। मधुमेह रोगी भी ताड़ के गुड़ मिला सकते हैं। ईक के गुड़ का उपयोग करना ही नहीं चाहिए क्योंकि उसमें ग्लूकोज़ की मात्रा अधिक रहती है। यह स्वास्थ्य को बिगाड़ देगा।

तो फिर यह भी बता दो कि ताड़ के गुड़ की चाश्नी कैसे बनाया जा सकता है? बहुत आसान है। 1/4 किलो गुड़ में 100 मिली पानी मिलाओ और 5-10 मिनट तक छोड़ दो। उसके बाद धीमी आँच पर उबालो। चाश्नी तैयार हो जाएगी। स्टील की छन्नी से छानकर इस चाश्नी को स्टील डिब्बे में ही सुरक्षित रखो। 10-15 दिनों तक यह खराब नहीं होगी। उसके बाद फिर से तैयार करना होगा। फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। चींटियों से बचाने के लिए एक बड़े बर्तन में पानी डालकर उसके बीचों-बीच चाश्नी के डिब्बे को रख दो। काढ़े में एक चम्मच का मिश्रण मिलाकर पिया जा सकता है। कसैलापन भी दूर होगा और काढ़ा भी स्वादिष्ट बनेगा। बच्चों में आदत डालनी होगी। बाद में वे अपने आप पीना शुरू कर देंगे। इससे उनमें रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। इन काढ़ों के साथ-साथ कोदो, सान्वा, कांगनी, सामा, छोटी कांगनी आदि को भोजन के रूप में देने से और भी लाभ होगा। दूध, चावल, अंडे, माँसाहार को पूरी तरह से रोक देना चाहिए। ऐसा करने से पूरी तरह से स्वस्थ रह सकते हैं। काढ़ों से होने वाले लाभों के बारे में जानकर चंदू ने निर्णय लिया कि वह भी इस पद्धति को अपनाएगा और स्वास्थ्य का देखभाल करेगा। रामू को भी उसने अपना निर्णय सुनाया।

फिर उसने कहा **अरे रामू! यह तो बता दो कि तुम यह सब कैसे जानते हो!** उसने हँसते हुए कहा, स्वतंत्र वैज्ञानिक डॉ. खादर वली के माध्यम से। डॉ. खादर वली ने अमेरिका की अपनी अच्छी-खासी नौकरी छोड़कर स्वस्थ भारत का निर्मित करने के लिए कर्नाटक राज्य के मौसूर से 'सिरिधान्य ही संपूर्ण स्वास्थ्य' का अभियान शुरू किया है। अपनी चिकित्सा पद्धतियों के द्वारा उन्होंने लोगों को विश्वास दिलाया कि सिरिधान्यों और काढ़ों से स्वास्थ्य को सुरक्षित रखा जा सकता है। गाँव-गाँव और शहर-शहर घूमकर जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन भी कर रहे हैं। उनके भाषणों से प्रभावित होकर मैंने भी सिरिधान्यों को खाना शुरू किया। साथ ही काढ़ों का सेवन भी। रामू के माध्यम से स्वास्थ्य संबंधी रहस्यों को जानकर चंदू ने मन-ही-मन डॉ. खादर वली को धन्यवाद ज्ञापित किया।

★ ★ ★

पत्तों के काढ़े से बीमारी को दूर करें

❖ पुनर्नवा

इसका तकनीकी नाम है Boerhavia Diffusa। यह खेतों की पगडंडियों पर पाई जाने वाली लता है। इसकी अनेक विशेषताएँ हैं। इसे शोथहीन या गदहपूरना भी कहा जाता है। यह एक औषधीय पौधा है। ग्रीष्म में सूख जाने पर भी ये वर्षा ऋतु में पुन: हरा भरा हो जाती है अत: इसे पुनर्नवा कहा जाता है। आजकल लोग गुर्दे की समस्या से पीड़ित हैं। गुर्दे काम करना बंद कर देते हैं या फिर क्रियाटिनिन की मात्र अधिक होना, यूरिया की मात्र बढ़ना आदि समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। गुर्दे काम करना बंद कर देंगे तो डायलसिस करवाना अनिवार्य हो जाएगा। इस तरह की बीमारी को पुनर्नवा दूर करती है। 21 दिनों तक इसका कषाय पीने पर यूरिया का स्तर नीचे गिर जाएगा। इसके साथ-साथ हरीधनिया और पुदीना के काढ़े भी ले सकते हैं। इन तीनों काढ़ों को हफ्ते भर में सेवन करने से छह महीने में समस्या को दूर किया जा सकता है। साथ ही मुख्य भोजन के रूप में सिरिधान्य लें। उष्णवीर्य, तिक्त, रुखा, सूजन, हृदयरोग, खाँसी आदि के लिए भी यह लाभदायक है।

❖ हरीधनिया

हर घर की रसोई में यह जरूर होगा। अंग्रेजी में इसे Corriander कहते हैं। यह भोजन को कीटाणुओं से बचाता है। यह एंटीबायोटिक एवं एंटीवायरल है। इसका कषाय गुर्दे को सुरक्षित रखता है। क्रियाटिनिन और यूरिक अम्ल के स्तर को गिरा देता है। मूत्र विसर्जन के समय जलन से पीड़ित लोगों के लिए यह औषधि का काम करता है। विषणु जनित संक्रमण (वायरल इंफेक्शन) को दूर करता है। मूत्र विसर्जन की समस्या को दूर करने के लिए हफ्ते भर इसका कषाय पीजिए। यह जिगर के लिए लाभदायक है।

❖ नीम

जहाँ नीम का पेड़ होता है वहाँ का वातावरण शुद्ध रहता है। इनके पत्ते हानीकारक कीटाणुओं को नाश करते हैं। नीम के काढ़े से रोगनिरोधक शक्ति बढ़ती है। स्त्रियों में मासिकधर्म की समस्याओं को दूर करता है। शारीरिक सौंदर्य की वृद्धि

करता है। दीमक को भी नाश करता है। फसलों को सुरक्षित रखता है। इसलिए नीम के पत्तों का कषाय प्राकृतिक खेती में उपयोग किया जाता है। सिर्फ नीम के पत्ते ही नहीं बल्कि इस पेड़ के हर भाग औषधीय गुणों से युक्त है। हारमोन असुंतलन के लिए भी यह लाभदायक है।

❖ कुशा

इसका उपयोग हम पूजा के समय करते ही हैं। ग्रहण के समय आहार पदार्थों पर ग्रहण के प्रभाव को रोखने के लिए करते हैं। क्योंकि यह माना जाता है कि ग्रहण के समय जो किरणें निकलती हैं वे आहार पदार्थों को छू नहीं सकतीं। वर्षा ऋतु में हर जगह आप इसको देख सकते हैं। इसमें अयरन अधिक मात्रा में होती है। शरीर को हानी पहुँचाने वाली कीटाणुओं को इसका कषाय नाश करता है। बच्चों में रोगनिरोधक शक्ति को बढ़ाने वाले 7 काढ़ों में से यह पहला है। अन्य काढ़े हैं – तुलसी, गिलोय, बिल्व, करंज, नीम और पीपल। कुशा में सिलिका की मात्रा अधिक है। यह तत्व शरीर की ऊष्मा को कम करने में सहायक सिद्ध होता है।

❖ करीपत्ता

इससे हर कोई परिचित है। हर तरह के भोजन में तड़का लगाने के लिए इसका प्रयोग जरूर करते हैं। इसमें अयरन की मात्रा अधिक है। अत: इसे लेने से शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ेगी। इसका कषाय लेने से रक्तहीनता को दूर किया जा सकता है। कैंसर को रोकने का गुण भी इसमें है। हारमोन असंतुलन को ठीक करता है। करीपत्ता का चूर्ण जच्चे में दूध की वृद्धी करता है।

❖ मेथी

मेथी का उपयोग करके भोजन को स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। मेथी का काढ़ा मधुमेह को दूर करता है। गाल ब्लाडर और जिगर की समस्याओं को भी दूर किया जा सकता है। दर्द से भी राहत मिलेगी। आजकल लोग पाचन से संबंधित अनेक समस्याओं से पीड़ित हैं। ऐसे लोगों के लिए मेथी का काढ़ा लाभदायक है।

❖ जाम

जाम अनेक पौष्टिक गुणों से युक्त है। सिर्फ जाम के फल ही नहीं पत्ते भी गुणकारी हैं। भोजन को पचाने की शक्ति जाम में भरपूर है। जाम के पत्तों में भी औषधीय गुण हैं। विविध रोगों के कारण उत्पन्न होने वाले शारीरिक दर्द को जाम के पत्तों से बने काढ़े दूर करने हैं। पेट के कैंसर के लिए भी लाभदायक है। कब्ज भी दूर होगा। रक्त का संचार बढ़ेगा। स्त्री संबंधी अनेक समस्याओं को दूर करने के लिए उपयोगी है। पाचन शक्ति में वृद्धि होगी। कोमल जाम के पत्तों के काढ़े का सेवन करने से बुखार और पेट के दर्द को कम किया जा सकता है।

❖ सिताब

यह अत्यंत गुणकारी औषधीय पौधा है। अनेक समस्याओं को दूर करता है। कैंसर के लिए उपयोगी है। ब्रेन कैंसर की दवाइयों में इसका उपयोग किया जाता है। नसों से संबंधित समस्याओं को भी दूर करता है। घाव के कारण उत्पन्न शारीरिक दर्द को दूर करने के लिए हर दो घंटे में पाँच बार इसके काढ़े का सेवन करने से दर्द को दूर किया जा सकता है। मानसिक शांति के लिए उपयोगी है। मच्छर और साँप भी इन पौधों के कारण आस-पास नहीं भटकते। मांसपेशियों के लिए भी उपयोगी है।

❖ पान

पान के पत्तों से सभी परिचित हैं। पूजा में पान के पत्तों को प्रमुख रूप से उपयोग करते हैं। दक्षिण भारत में अतिथि सत्कार के लिए भी इन पत्तों का उपयोग किया जाता है। यह औषधीय गुणों से युक्त है। स्त्रियों में हार्मोनल असंतुलन को कम करने में सहायक सिद्ध होता है। संतान की समस्या को कम करता है। पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या को बढ़ाता है। पान के काढ़े को कभी भी पी सकते हैं। खाली पेट भी सेवन कर सकते हैं या फिर भोजन के बाद भी। नियमित रूप से इसका उपयोग करने पर मानसिक तनाव भी दूर होगा। पाचन शक्ति बढ़ेगी। क्लोम ग्रंथि से संबंधित समस्याएँ भी दूर होंगी। अग्नाशयशोथ (Pancreatitis) और मधुमेह के लिए उपयोगी है।

❖ पीपल

इसे त्रिमूर्ति वृक्ष और बोधि वृक्ष के नाम से भी जाना जाता है। आध्यात्मिक रूप से इसका अति विशिष्ट स्थान है। इसका हर भाग (पत्ते, फल, छाल, टहानियाँ, जड़ आदि) औधषीय गुणों से युक्त है। पीपल के पत्तों से बनाया गया कषाय पीने से पेट में निहित हानिकारिक बैक्टीरिया को नष्ट किया जा सकता है। पाचन शक्ति के लिए उपयोगी बैक्टीरिया की वृद्धि होगी। स्त्रियों में हार्मोनल असंतुलन एवं मासिक धर्म से संबंधित समस्याएँ दूर होंगी। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। इससे विषाणु संक्रमण से उत्पन्न बीमारियों को भी दूर किया जा सकता है। जानवर भी पेट साफ करने के लिए इन पत्तों का सेवन करते रहते हैं।

❖ करंज

इनके पत्तों से अनेक लाभ हैं। जिगर की समस्याओं को दूर करने के लिए उपयोगी है। तरह-तरह के नशा करने वालों को करंज का कषाय पिलाने से उन आदतों से छुटकारा पा सकते हैं। कॉफी और चाय के व्यसन को भी दूर किया जा सकता है। शारीरिक ताप को भी कम किया जा सकता है। बुखार, मूत्र में जलन आदि अनेक समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

❖ बिर्यानी के पत्ते

बिर्यानी के पत्ते हर घर की रसोई में उपलब्ध होते हैं। हरी बिर्यानी के पत्तों के कषाय पीने से दृष्टि की समस्या को ठीक किया जा सकता है। दृष्टि तेज होगी। कब्ज, एसिडिटी को कम किया जा सकता है। सर्दी के दौरान होने वाली खाँसी और छींकों को भी इसके काढ़े से कम किया जा सकता है। शारीरिक एवं मानसिक थकान को दूर किया जा सकता है। खराब कोलोस्ट्रॉल को कम करता है। यह Anti Inflammatory के रूप में काम करता है।

❖ पारिजात

यह औषधीय पौधा है। बुखार से बचाता है। जीभ पर पीला या सफेद रंग हो ऐसे समय में इन पत्तों का कषाय लेने से लाभदायक होगा। कब्ज, कैंसर के लिए भी दिव्य औषधी है। 14 प्रकार के कैंसर के लिए इसका काढ़ा लाभदायक है। पारिजात के साथ जाम और पीपल के काढ़े भी उपयोगी है।

❖ अंबाडा

एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा मात्रा में होती है। अंबाडे का कषाय गर्भाशाय से संबंधित समस्याओं को दूर करता है। स्त्री संबंधी समस्याओं के लिए हफ्ते में 3 दिन सामा और अन्य दिनों में शेष सिरिधान्य खाते हुए 21 दिनों तक अंबाडे के काढ़े को पीना चाहिए। इस तरह करने से सभी समस्याएँ दूर हो जाएँगी। स्त्रियों के चेहरे पर अवांछित रोमों को भी इस काढ़े से दूर कर सकते हैं। रोग प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होगी। रक्तहीनता की समस्या भी दूर होगी। मासिकधर्म से संबंधित समस्याएँ भी दूर होंगी। इसके साथ दो हफ्तों के लिए सिरिधान्य और पीपल के काढ़े लेने से स्त्रियों में अनेक समस्याएँ दूर होंगी।

❖ गिलोय

इसे अमृतवल्ली के नाम से भी जाना जाता है। इसका कषाय नशीले पदार्थों के लत से व्यक्तियों को मुक्त रखता है। इसमें निहित एंटी बैक्टीरियल गुण बुखार, मधुमेह, पीलिया आदि वायरल संक्रमण से उत्पन्न बीमारियों को दूर करते हैं। शुगर का स्तर नियंत्रित रहता है। रक्त की शुद्धी होगी। रोग प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होगी।

❖ पपीता

पपीते के पत्तों से लेकर फल तक औषधीय गुण से युक्त हैं। पपीते के पत्तों का काढ़ा अनेक तरह से लाभदायक है। रक्त को शुद्ध करता है। शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ता है। डेंगू बुखार में प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में इन पत्तों का काढ़े लीजिए। फिर से प्लेटलेट्स बढ़ेंगी। मधुमेह को नियंत्रित कर सकते हैं। जिगर और पाचन तंत्र से संबंधित समस्याएँ, रक्त में होने वाली संक्रमण बिमारियाँ, कब्ज आदि को दूर कर सकते हैं। पपीते के फल और काढ़े को सीमित मात्रा में लेना श्रेयस्कर है। गर्भावस्था में स्त्रियों को इससे दूर ही रहना चाहिए।

❖ सहजन के पत्ते

सहजन के हर भाग स्वास्थ्य के लिए लाभादायक है। लगभग 300 प्रकार की बीमारियों को दूर करने के लिए सहजन का उपयोग किया जा सकता है। दूध में निहित कैल्शियम से भी 17 गुणा ज्यादा कैल्शियम इसमें है। केले से भी अधिक पोटैशियम, कैरट से भी अधिक विटामिन ए, पालक से भी अधिक आयरन इसमें है। अत: यह शरीर के लिए लाभकारी है।

सहजन के पत्तों में निहित क्लोरोजेनिक एसिड रक्त में शुगर लेवल्स को नियंत्रित करते हैं। कैंसर के निदान में भी उपयोगी है। इसका कषाय आँखों की समस्याओं को भी दूर करता है। जच्चे में दूध की वृद्धी होगी। बांझपन के लिए गुणकारी है। शुक्रकणों की वृद्धी होगी।

❖ बनरवजूर के पत्त

इसके पत्ते, टहनियाँ, छाल आदि उपयोगी हैं। पत्तों में औषधीय गुण है। इनमें एचआईवी को दूर करने की शक्ति है। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। अत: बीमारी दूर हो सकती है। अन्य प्रकार की बीमारियों को भी आने से रोक सकता है। वजन कम करने के लिए भी इसका कषाय उपयोगी है।

❖ बिल्व

भगवान शिव को चढ़ाया जाता है। यह विशिष्ट औषधीय गुणों से युक्त पत्ता है। इसका काढ़ा पीने से शारीरिक ताप कम होगा। अतिसार, आंतों के अल्सर आदि समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए यह काढ़ा बहुत उपयोगी है। मुँह में छालें हैं तो इस काढ़े से कुल्ली करने से लाभ होगा। थाइरोइड, पीसीओडी, रक्तचाप, लक्वा, जोड़ें के दर्द आदि समस्याओं को बिल्व कषाय से दूर किया जा सकता है। मधुमेह को नियंत्रित करने के साथ-साथ दिल की धड़कन को भी नियंत्रित करता है।

❖ तुलसी

इसके काढे पीने से आप अनेक बीमारियों को दूर रख सकते हैं। साइनस, जुखाम, फेफड़ों से संबंधित कई बीमारियों को तुलसी का काढ़ा दूर करता है। यह गले से संबंधित समस्याओं को भी दूर करता है। काली पेट सवेरे तुलसी का काढ़ा पीने से पाचन शक्ति बढ़ेगी। तुलसी के काढे में काली मिर्च मिलाकर पीने से मलेरिया को दूर किया जा सकता है। तुलसी और अदरक का मिश्रण जोड़ें के दर्द के लिए उपयोगी है।

स्त्री संबंधी बीमारियों के लिए अंबाडा

अंबाडे का काढ़ा लाभदायक है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट्स रहते हैं। गर्भाशय से संबंधित सभी समस्याओं के लिए यह काढ़ा उपयोगी है। 3 दिनों तक सामा और अन्य दिनों में शेष सिरिधान्यों को खाते हुए 21 दिनों तक नियमित रूप से अंबाडे का काढ़ा पीने से स्त्रियों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ दूर हो सकती हैं। स्त्रियों के चेहरे पर आने वाले अवांछित बालों को भी रोका जा सकता है। रक्तहीनता की समस्या को दूर किया जा सकता है। हीमोग्लोबिन की वृद्धी होगी। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। मासिकधर्म की समस्याएँ भी दूर होंगी। इस काढ़े के साथ-साथ दो हफ्तों के लिए हरीधनिया, दो हप्तों के लिए पीपल के काढ़े लेने से स्त्रियों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ दूर हो सकती हैं।

डी एडिक्शन काढ़े

डॉ. खादर वली का मानना है कि संसार में दूध की उत्पत्ति में स्टिराइड्स का उपयोग किया जा रहा है। इस तरह से उत्पन्न दूध पीने से अस्वस्थ होना निश्चित है। कॉफी, टी, शराब, ड्रग्स, धूमपान आदि के लत से दूर रहना चाहते हों तो लीजिए करंज, अरंडी, गिलोय, बिल्व के पत्तों का काढ़ा। यदि कॉफी, टी आदि पीने की इच्छा हो रही है तो उस समय इन पत्तों के काढ़े पीजिए। धीरे-धीरे आप इन व्यसनों से दूर हो सकते हैं। तीन सप्ताह तक लगातार काढ़ों का सेवन करेंगे तो चौथे हफ्ते से यह देख सकते हैं कि आप को कॉफी, टी या सिगरेट पीने की इच्छा नहीं होगी। इन काढ़ों को हर हफ्ते एक के बाद एक लेना होगा। इस तरह करने से 6 सप्ताह से 6 महीने के भीतर आप बुरी आदतों से छुटकारा पा सकते हैं।

काढ़े बनाने के तरीके

- काढ़े के लिए चाहिए मुट्ठी भर पत्ते।
- 200 मि.ली. (एक ग्लास) पानी उबालिए।
- उस पानी में मुट्ठी भर के पत्ते डालिए। तीन मिनट तक उबालिए।
- उसके बाद स्टोव बंद करके बरतन ढक कर दो मिनट छोड़ दीजिए।
- बाद में पानी को छानिए। उन पत्तों को मत खाइए।
- काढ़े को गरमागरम मत पीजिए। गुनगुना होने पर या ठंडा होने पर ही पीजिए।
- पत्तों के काढ़े को सुबह खाली पेट लेना श्रेयस्कर है।
- काढ़े को स्वादिष्ट बनाना हो तो उसमें दो बूँद ताड़ के गुड़ की चाश्नी मिला सकते हैं।
- ताँबे या मिट्ठी के घड़े का पानी काढ़े बनाने के लिए उपयोग करें।

रोग निरोधक शक्ति के लिए सात काढ़े

शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होने पर मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। हर समय आप बीमार पड़ जाएँगे। मुख्य रूप से बच्चे। वे अकसर सर्दी, जुखाम, बुखार, खाँसी का शिकार होते रहते हैं। अच्छे भोजने के माध्यम से ही रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। कुशा, तुलसी, गिलोय, बिल्व, करंज, नीम तथा पीपल के काढ़े रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं। इन सात काढ़ों को 4 दिनों के हिसाब से एक-एक करके लेना होगा। ऐसा करने से 2 वर्ष तक आप बीमारियों से दूर रह सकते हैं। खादर वली का यह मानना है कि ऐसा करने से हम स्वस्थ रह सकते हैं।

इन पत्तों को ताँबे या मिट्ठी के घड़े के पानी से ही धोना होगा। काढ़े में ताड़ के गुड़ की चाश्नी का उपयोग कर सकते हैं। 9 महीने के बच्चों से लेकर 90 वर्षीय वृद्धों तक काढ़े ले सकते हैं।

गुर्दे से संबंधित समस्याएँ रहने वाले कोई भी हो [गुर्दे काम न करें और मूत्राशयों में पत्थर हों तो]

सिरिधान्य : दो दिन सान्वा, बाद में दो दिन कोदाएँ, बाद के दो दिन सामा चावल, एक दिन कांगनी, एक दिन छोटी काँगनियों का चावल पकाके खाना है। इन पाँच प्रकार के सिरिधान्यों को क्रमानुसार खाना है। हर दिन एक तरह का धान्य खाना है। वैसे ही इन सबको मिलाकर उपयोग नहीं करना चाहिए। किसी भी दिन सुबह, मध्याह्न, रात इन्हें खाया जा सकता है। औषधीय गुणों के कारण बीमारी दूर होती है और पूर्ण स्वास्थ्य उपलब्ध होता है।

तीन प्रकार के माँड : एडवांसड केसस में सान्वा मांड एक हफ्ता, कांगनी का दूसरे हफ्ते, सामा चावल से बना मांड बाद के हफ्ते में लेना चाहिए। डयालिसिस में रहनेवाले या क्रयाटिनिन ज्यादा रहनेवाले इन्हें खाने की तरह न पकाकर सिर्फ माँड बनाकर पीएँ तो लाभ होगा।

मांड बनाने का तरीका : एक कटोरी सिरिधान्य चावल को 6 गुणा पानी मिलाकर पाँच या छह घण्टे भिगोकर वही पानी से मांड बनाकर पी सकते हैं। दिन में कभी भी, कोई भी उम्रवाले इसको पी सकते हैं।

तीन प्रकार के काढ़ें :

1. पत्थर चट्टा या घावपत्ते का काढ़ा एक सप्ताह तक
2. पुनर्नवा का कषाय बाद के सप्ताह
3. बाद के सप्ताह में धनिया का उपयोग करना है। ऐसा एक-एक हफ्ते बदलकर उपयोग करना चाहिए। इन तीन प्रकार के काढ़ों की पुनरावृत्ति करनी चाहिए। हर दिन सबेरे, शाम के भोजन के आधा घंटा पहले उपयोग करना चाहिए। लेकिन जरूरत के अनुसार हर दिन तीन बार भी पी सकते हैं। काढ़ा ज्यादा कड़वा रहे तो थोड़ा सा गुड़ भी मिला सकते हैं। इनमें दूध, तेल, शक्कर नहीं मिलाना चाहिए। उसी प्रकार उन्हें मिलाकर भी प्रयोग नहीं करना चाहिए। हर बार ताज़ा काढ़ा तैयार करना चाहिए।

भोजन में इनका उपयोग न करें : चावल, गेहूँ, मैदा, शक्कर, दूध से बनाई गई पदार्थों को नहीं खाना चाहिए [दही, छांछ लिया जा सकता है।] रीफाइन्ड पैकेट तेलों को, माँसहार, अंडे, चाक्लेट्स, कॉफी, टी नहीं लेना चाहिए। प्लास्टिक बोतल का उपयोग नहीं करना चाहिए। ताँबे के पात्र में 6 घंटें के लिए रखे हुए पानी को पीने के लिए और खाना पकाने के लिए उपयोग करना चाहिए।

- हर दिन पैदल चलना, ध्यान करना और 8 घंटें की नींद ज़रूरी है।
- इसे नियमित रूप से प्रतिबद्ध होकर करें तो 6 हफ्तें में समस्या को नियंत्रित कर सकते हैं। अधिक क्रियाटेनिन कॉउंट रहनेवालों को साधारण स्थिति में आने के लिए समय लगेगा।
- अल्लोपति दवाईयाँ को एक ही बार नहीं रोकना चाहिए। डॉक्टर की सलाह के अनुरूप करना चाहिए। परीक्षाएँ करवाते हुए शरीर में आनेवाले अनुकूल बदलावों के अनुसार अल्लोपति दवाइयों को कम करना चाहिए।
- रोग निवारण के बाद भी सिरिधान्यों को खाना, काढ़ों को पीना जारी रखें तो, पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

पसंदीदा 'सिरि' व्यंजन

मनुष्यों का पहला आहार ... माँड : दुनिया भर में मनुष्यों का पहले आहार माँड है। पीसने वाले पत्थरों को खोजकर रोटियाँ और चावल करने के पहले से मनुष्य माँड को आहार के रूप में ले रहा था।

एक कप सिरिधान्य चावल में 6 गुना पानी मिलाकर 5-6 घंटे भिगोकर उसी पानी से माँड बनाकर पी सकते हैं। दिन में कभी भी कोई भी उम्रवाले इस मांड को पी सकते हैं।

काँगनी, छोटी काँगनी चावल, सान्वा चावल, कोदो चावल, सामा चावल... ये पाँच प्रकार के सिरि धान्य हैं। इनसे सब तरह के व्यंजन बनाना सुविधाजनक होता है। चावल बना सकते हैं, रोटियाँ बना सकते हैं, दोसा, इड्ली, पोंगल, उपमा, बिसिबिल्लाभात, बिर्यानी जैसी चीजों को बहुत आसानी से बनाया जा सकता है।

सिरिधान्यों के चावल को कम से कम दो घंटें (छोटी काँगनी को कम से कम 4 घंटें) भिगोकर पकाना होगा। एक गिलास चावल के लिए दो गिलास पानी डालकर कुक्कर में पका सकते हैं।

कुक्कर को छोड़कर अन्य पात्रों में पकाएँगे तो, पानी ज्यादा मात्रा में डालना पड़ता है। सिरिधान्य चावल के लिए 4 या 5 गुना पानी की जरूरत पड़ सकती है। उबालते समय कितना पानी चाहिए देखते हुए ...जरूरत हो तो पानी डालते रहना पड़ेगा।

पकाए गए चावल को सब्जियों, साग, रसम आदि से मिलाकर खा सकते हैं।

इस चावल से पुलिहोरा बना सकते हैं, हल्दी, जीरा, निंबू पानी मिलाकर। बिर्यानी, बिसिबिल्लाभात भी बना सकते हैं। .. ताड़गुड़ घी, मिलाकर भोजन के बाद मिठाई के रूप में ले सकते हैं।

पकाया हुआ भात को नरम बनाकर तरह तरह के माँड और तरकारियों के साथ धनिया, अदरक, दालचीनी, जीरा, दही तथा छांछ के साथ छौंक लगाकर नए व्यंजन भी बनाया जा सकता है।

हल्दी, जीरा, नींबू रस के प्रयोग से सिरिधान्यों के चावल से पुलिहोरा

जैविक पद्धति से निकाली गई तेल, करीपत्ता, राई, जीरा, हरी/लाल मिर्ची के टुकड़े (जितना आवश्यक है) को सुनहरे होने तक भूनें। दो से पाँच चम्मच इमली का रस डालकर एक मिनट उबालिए। सिरिधान्य भात तथा नमक को मिला लीजिए। धनिया के पत्ते, नींबू रस (यदि जरूरत हो तो) भुने हुए तिल (आपको पसंद हो तो) मिला लें। बस खाना तैयार।

रोटी बनाने की विधि

पाँच प्रकार के सिरिधान्यों में कोई भी एक सिरिधान्य के आटे से रोटी बनाई जा सकती है। या उस आटे के 95 प्रतिशत तक लेकर, उसमें पाँच प्रतिशत उड़द का आटा मिलाकर, ठीक जितना चाहिए उतना पानी, दो चम्मच दही भी मिलाकर कड़क बनाना है। पालक या मेथी पत्तों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर, कैरेट, धनिया को भी आटे में मिलाना है। आधे घंटे के बाद रोटियाँ बनानी है। पत्ते पर तेल डालकर हाथ की ऊँगलियों से या तो लकड़ी से मोटी रोटियाँ बनाना है। तवे पर घी या तेल डालकर रोटी सेंक सकते हैं।

उपमा, दोसा या इड्‌ली और पोंगल बनाने का तरीखा

इनको हमेशा जिस तरह से बनाते हैं उसी तरीके से ही बना सकते हैं। फिर भी, इनमें धान या इड्‌ली रवा के बदले सिरिधान्य चावल या रवा का उपयोग कीजिए। उपमा बनाने के लिए भिगोई गई सिरिधान्यों को तरकारी टुकडों के साथ कड़ाही में तड़का डालने के बाद, सब चीजों को कुक्कर में उबालें। आपका उपमा तैयार।

इड्‌ली नरम होना है तो ... आधा कटोरी इड्‌ली रवा के साथ .. दो मुट्‌ठी भर पहले दिन पकाया गया सिरिधान्य चावल को मिलाना है। फिर भिगोना है। मिश्रण को पीसें। मिश्रण को खट्‌टा होना है। इड्‌लियाँ नरम रहती हैं।

मिठाई भी आसानी से बनाई जा सकती है।

कांगनी/छोटी कांगनी से तैयार किए जाने वाले आहार पदार्थ

अप्पम

रोटी

कांगनी भात

खट्टा चावल

दोसा

मूंग का दोसा

दोसा, इड्ली

सेमिया उपमा

लड्डू तैयारी

खिचड़ी

खीर

केसरी हल्वा

चकली

लड्डू

खट्टा चावल

खीर

कोदों से तैयार किए जाने वाले आहार पदार्थ

खिचड़ी

इड्‌ली दोसा

शीरा

उपमा

चकली

स्वीट

टिक्की

उपमा

कारा पोंगल

पुलाव

सामा से तैयार किए जाने वाले आहार पदार्थ

दही चावल

रव्वा इड्ली

रइस पुलाव

शक्कर पोंगल

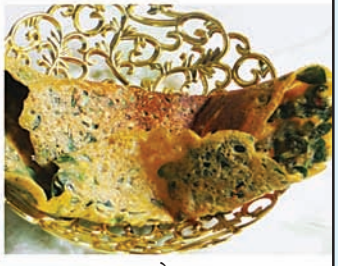
दोसा

मीठा अप्पम

खिचडी

मूँग दोसा

पुलाव



दोसा

साम चावल का भात

बिसिबेलभात

उपमा

सामा हल्वा

सान्वा से तैयार किए जाने वाले आहार पदार्थ

दोसा

खिचड़ी

मिक्स मिल्लेट पोंगल

खट्टा चावल

मूँगदोसा

खट्टा उपमा

खीर

दही चावल

दोसा

पुलाव

शक्कर पोंगल

दलिया

पुदिना चावल

लड्डू

सांबार भात

रोटी

'सिरि' धान्य ही आरोग्य निधि

डॉ. खादर वली जी से 'रैतुनेस्तम फाउंडेशन' चैरमेन यड्लपल्लि वेंकटेश्वर राव का साक्षात्कार

पिछले 40-50 वर्षों से कृषि व्यवस्था में बदलाव दिखाई दे रहा है। रासायनिक, कीटनाशक दवाइयों को अधिक मात्रा में उपयोग करने से लगभग 50-60% किसान खेतीबाड़ी से दूर हुए हैं। पानी के जरिए खेती जोतने के लिए अनुकूल कंपनियों ने उनके लिए ही कृषि को प्रतिकूल बनाया। इन कंपनियों के रासायनिक कीटनाशक एवं ऊर्वरक कृषि क्षेत्र में प्रयुक्त हो रहे हैं। खेतीबाड़ी कंपनियों के हाथों में गई। कंपनियों की उत्पत्ति न रही तो खेती बाड़ी भी नहीं होगी। तिल, कांगनी, कोदाएँ, जवार इन पदार्थों का उपयोग कोई नहीं करते। इस तरह कंपनियों की वजह से हमारी खेतीबाड़ी की व्यवस्था बदल गई। हमारे देश में उगाए गए फसलों को हम खा नहीं सकते। इसका कारण यह है कि पहले हमारे किसान बीज, ऊर्वरक तैयार करते थे, अब ऐसा नहीं है। इसलिए हमें खेतीबाड़ी में तथा स्वास्थ्य में नुकसान झेलना पड़ रहा है। इसलिए अब हमारी फसलों, उसी प्रकार सिरिधान्यों की उपयोगिता को बारे में लोगों को जागरूक बनाएँ तो, हमारे गरीब किसान द्वारा उगाए गए इन फसलों की भी माँग बढ़ेगी। हम धान खाने की आदत बना लिए हैं। कांगनी और साव्वा भी धान/चावल ही है लेकिन उन्हें नहीं पकाते। हमारे बच्चों के साथ-साथ भावी पीढ़ी को यह संदेश देना चाहिए कि कांगनी, साव्वा, कोदाएँ आदि सिरिधान्यों से भात बनाकर खाया जा सकता है। यह स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होगा। चावल ज्यादा खाने से स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

प्रमुख विषय यह है कि पिछले 5, 10 वर्षों से रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर जैसी बीमारियों से छोटी उम्र के लोग पीड़ित हैं। यह चिंता का विषय है। इसीलिए हमें दूध, दहि, गेहूँ, चावल का उपयोग कम करना होगा। सिरिधान्यों का आहार छोटे बच्चों को भी देना बहुत अच्छा है।

अमेरिका तेलंगाना संघ के तत्वावधान में अमेरिका के ह्यूस्टन में 'रच्चबंडा' कार्यक्रम में सिरिधान्यों के बारे में जानकारी प्रदान करते हुए स्वतंत्र वैज्ञानिक डॉ. खादर वली के साथ रैतुनेस्तम वेंकटेश्वरराव

कर्नाटक राज्य के नगरों एवं बस्तियों में सिरिधान्यों के संबंध में लोगों को जागृत किया गया है। इससे लोग छोटे काँगनी किलो रु. 250/- होने पर भी खरीद रहे हैं। सिरिधान्य उगानेवाले किसानों के लिए यह अच्छी आमदनी का मार्ग है तथा हमेशा व्यावसायिक फसलों को उगानेवाले किसान भी सिरिधान्य फसलें उगाना प्रारंभ कर रहे हैं। हमें लोगों में विश्वास पैदा कराना है कि सिरिधान्यों को खाने से स्वस्थ्य रह सकते हैं। हजारों बीमारियों को दूर किया जा सकता है।

हैदराबाद में स्थित रैतुनेस्तम सहज/जैविक कृषि उत्पत्ति केंद्र नेचुरल प्रोडक्शन स्टोर का परीक्षण करते हुए खादर वली

कर्नाटक में पहले यह माना जाता था कि काँगनियों और रागी केवल दलित खाते थे क्योंकि अंग्रेजों की तरह हम धीरे-धीरे चावल, गेहूँ खाना शुरू कर दिए। इसीलिए धनिकों का भोजन चावल तथा गेहूँ होता था। बाद में चावल, गेहूँ सबके लिए आहार बना। घर से काँगनी, छोटी काँगनी गायब हो ही चुके हैं। अब बेंगलूर, कर्नाटक में मैंने लोगों में चेतना लाकर बीमारियों को दूर करने के लिए सिरिधान्यों के प्रयोग के बारे में बताया। वे लोग जागरूक होकर सिरिधान्यों का उपयोग करने लेगे। वे अब समझ चुके हैं कि इनके उपयोग से स्वस्थ रह सकते हैं। जो लोग इनका उपयोग करके अपने स्वास्थ्य को बनाया, वे दूसरों को सुझाव दे रहे हैं।

सिरिधान्यों के बारे में गाँवों में अधिक प्रसार-प्रचार की आवश्यकता है।

शहरों के अतिरिक्त गाँवों में भी बीमार लोग अधिक हैं क्योंकि वे लोग भी गेहूँ, चावल खा रहे हैं। सिरिधान्यों को खाने से स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। यह प्रचार ग्रामीण प्रांतों में करवाने की आवश्यकता है। अत: शहरों में बड़े-बड़े होटलों में सिरिधान्यों का आहार ले रहे हैं। यह विषय ग्रामीण लोगों को भी बताना चाहिए। जब ग्रामीण जनता भी इन सिरिधान्यों के बारे में जान लेंगे तो इनका उपयोग भी बढ़ेगा। किसान भी इन्हें उगाना शुरू कर देंगे। किसानों को आमदनी होगी। स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। सिरिधान्यों को उपयोग करने से सब लोग स्वस्थ रह सकते हैं। इसीलिए ग्रामीण, नगर वासियों को भी इनकी उपयोगिकता के बारे में समझाने की आवश्यकता है।

सिरिधान्य पाँच प्रकार के हैं- कांगनी, कोदाएँ, सान्वा, छोटी कांगनी और सामा। इन पाँच धान्यों में कांगनी में 8, कोदों में 9, छोटी कांगनी में 12.5, सामा चावल में 9.8 सान्वा में 10 प्रतिशत फाइबर रहता है। साथ ही विटमन बी3, थैयामीन, नियासिन जैसी विटमन्स इन पाँच प्रकार के सिरिधान्यों में हैं। पोषक तत्व कांगनी में 1.5 तक है। मनुष्य को पूरी तरह से स्वस्थ रखने के गुण इन सिरिधान्यों में होने के कारण कई बीमारियाँ 6 महीने में ही ठीक हो सकते हैं। इन सिरिधान्यों के उपयोग से लोग स्वस्थ रह सकते हैं।

किसानों में भी इनके बारे में जागरूकता पैदा करवाना है। सब लोग इन्हें उपयोग करें तो किसान भी इन को उगाएँगे। सबको सिरिधान्य उपलब्ध होंगे। इनके बारे में ज्यादा प्रसार-प्रचार करने की आवश्यकता है। यदि खरीदनेवाला ही न हो तो, किसान भी इन धान्यों की फसल नहीं उगाएँगे। इसीलिए सब को जागरूक करना चाहिए। तभी स्वास्थ्य ठीक होगा।

तृणधान्यों को सिरिधान्यों के रूप में कैसा कहा जा सकता है?

आधुनिक कृषि प्रणाली से उत्पन्न पदार्थों को खाने से मनुष्य अनेक रोगों का शिकार हो रहा है। उन बीमारियों को दूर करने की शक्ति कांगनी, छोटी कांगनी, सामा चावल, कोदाएँ, सान्व तृणधान्यों में है। ये सब संपूर्ण स्वास्थ्य बनने में सहायक सिद्ध होते हैं। इसीलिए मैं इन्हें 'सिरिधान्य' कहता हूँ। तृण धान्यों में रागी, बाजरा, पीला बाजरा, जवार आदि महत्वपूर्ण धान्य भी होते हैं। इन्हें मैं स्थिरधान्य कहता हूँ क्योंकि ये रोगों को दूर नहीं कर सकते। लेकिन 'सिरिधान्य' संपूर्ण रूप से बीमारियों को दूर करते हैं। इसलिए मैंने इनका नाम 'सिरिधान्य' रखा है। इन पाँच धान्यों में फाइबर पदार्थ, ठोस पदार्थ एक ही अनुपात में रहकर खून में ग्लूकोज का नियंत्रण करके स्वास्थ्य बनाए रखते हैं।

चार दशक पूर्व फसल उगाने की पद्धति और आज फसल उगाने की पद्धति में क्या अंतर है? इसके बरे में आपका राय क्या है?

40 वर्ष पूर्व खेतीबाड़ी वर्षाधारित था। लेकिन अब परिस्थिति बदल चुकी है। आज की खेतीबाड़ी पानी, रासायनिक ऊर्वरक, कीटनाशक दवाइयों पर निर्भर है। आज कृषि व्यवस्था कंपनियों के हाथों में है। इन कंपनियों के बिना हम कुछ भी नहीं कर पा रहे हैं। अपने आप पैदा करनेवाले पदार्थ धीरे धीरे हम से दर हो रहे हैं। अर्थात तिल, कांगनी, छोटी कांगनी, जवार तथा अन्य पदार्थों का मूल्य भी घट गया।

कौन सी कंपनियाँ कर रही हैं? देसी कंपनियाँ या तो विदेशी कंपनियाँ?

इसका कारण पूरी तरह से विदेशी कंपनियाँ ही हैं। कुछ स्वदेशी कंपनियाँ भी हो सकते हैं। पर नगण्य रूप से। उनके व्यापार के लिए किए गए कार्यों से आज हमारी खेतीबाड़ी में ज्यादा बदलाव आ चुका है। दूसरी ओर कंपनियों में अधिक वेतन पानेवाले बुद्धिजीवि, वैज्ञानिक आदि द्वारा देसी आहार की उपेक्षा भी एक कारण है। इसीलिए आज कांगनी, छोटी

सिरिधान्य कितने प्रकार हैं? उनके पोषक तत्वों के बारे में बताएँगे क्या?

सिरिधान्य पाँच प्रकार के हैं। कोदाएँ, सामाएँ, सान्वा, कांगनी, छोटी कांगनी इनमें फाइबर ज्यादा रहता है। कोदाओं में 8, कांगनी में 9, छोटी कांगनी में 12.5, सामा चावल में 9.8, सान्वा में 10 प्रतिशत तक फाइबर पदार्थ है। इनके अतिरिक्त विटमिन्स अधिक मात्रा में है। मानव स्वास्थ्य के लिए जो चाहिए वह इन पाँच सिरिधान्यों में हैं। इसीलिए कई बीमारियों को 6 महीने में दूर कर सकते हैं।

कांगनी, सामा चावल खानेवाले बहुत कम दिखाई देते हैं। कुल मिलाकर खेतीबाड़ी में व्यापार का घुस जाना ही इस दुस्थिति का मुख्य कारण है। पुराने जमाने में किसानों के हाथों में बीज रहते थे। वे लोग ही सहज प्रक्रियाओं से ऊर्वरकों को तैयार करते थे। हरित क्रांति से आहार की समृद्धि साध्य हुई किंतु स्वास्थ खराब हुआ है। इस हरित क्रांति से उपजे गए आहार खाने से गत 40-50 सालों में हमारे देश की स्वास्थ्य स्थिति पिछलग्गू हो गई। अर्थात खेतीबाड़ी के विषय में, स्वास्थ्य विषय में हमें चोट पहुँची। इस खेद की स्थिति से बाहर आने के लिए देशीय पद्धति से आहार पदार्थों की उत्पादन को प्रोत्साहन करना होगा। इससे किसानों की स्थिति अच्छी बन जाएगी। साथ ही लोगों का स्वास्थ्य सुधरेगा। इसके लिए यह जानना जरूरी है कि चावल, गेहूँ, चीनी जैसे पदार्थों से बीमारियाँ पैदा होती हैं। इनके प्रति लोगों को जागरूक करना जरूरी है। यदि हम इन पदार्थों का उपयोग छोड़कर सिरिधान्यों का उपयोग करने लगेंगे तो स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा और इन धान्यों का मूल्य भी बढ़ेगा तथा इन्हें उगाने वाले किसानों की आमदनी भी बढ़ेगी।

तृणधान्य के संबंध में लोगों में चेतना लाने से किसानों की भी भलाई हो सकती है। क्या यह सच है?

निश्चत रूप से किसानों की भलाई होगी। कर्नाटक में यह हुआ है। उत्तर कर्नाटक में कई किसान सिरिधान्यों को उगाए। ग्राहक उनके घर जाकर खरीद भी रहे हैं। किसानों की भी अच्छी आमदनी हो रही है।

इन 40 सालों में चावल प्रधान फसल बन गया है। भूसी निकालकर पॉलश करनेवाले चावल को ही बहुत सारे लोग आहार के रूप में ले रहे हैं। बच्चे भी सफेद चावल, पिज़्ज़ा, बर्गर्स अधिकतर खा रहे हैं। ऐसी स्थिति में लोगों को सिरिधान्यों की ओर कैसे आकर्षित किया जा सकता है?

बहुत दिनों से हम लोग धान/चावल खाने के अभ्यस्त हो चुके हैं। सिरिधान्यों से भी भात पकाया जा सकता है। चावल की तरह, कांगनी, छोटी कांनी, सामा, सान्व, कोदाएँ आदी से खाना पकाया जा सकता है। चावल खाने से स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। सिरिधान्यों से पकाए जानेवाले व्यंजनों को खाने से स्वास्थ्य ठीक रहता है। इस विषय को बच्चों को भी बताकर उन्हें भी जागरूक करना है। यदि बड़े खाएँगे तो बच्चों में भी आदत पड़ेगी।

पश्चिमी रुझान बढ़ रहा है। ऐसे में बच्चों का ध्यान सिरिधान्यों के आहार की ओर कैसे आकर्षित किया जा सकता है? आपका क्या विचार है?

10 वर्षों से लोगों के स्वास्थ्य की स्थिति में व्यापक बदलाव दिखाई दे रहा है। रक्तचाप, मधुमेह, थाइराइड, कैंसर जैसी बीमारियों से बच्चे भी पीड़ित हैं। सर्वे से यह स्पष्ट है कि सौ में 6 प्रतिशत बच्चे इस तरह की बीमारियों से पीड़ित हो रहे हैं। बच्चों को बचाना चाहिए। पहले उनके खाने की चीज़ों पर ध्यान देना चाहिए। चावल, चीनी, गेहूँ को खाने से दूर करना चाहिए। उन्हें समझाना चाहिए कि सिरिधान्य खाने से उनका स्वास्थ्य ठीक होगा। कर्नाटक में मैंने अनेक जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया था। लोगों में बदलाव आया। आप देख सकते हैं, बच्चे भी सिरिधान्य आहार के प्रति रुझान दिखा रहे हैं। जब से माँ का दूध देना बंद किया जाता है तभी से बच्चों को यह आहार दिया जा सकता है जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

“युवावस्था अर्थात 25-40 वर्षों के बीच की आयु वाले कौन-सा आहार ले सकते हैं?

गठिया या अर्थराइटिस, हृदय रोग मधुमेह या सिर दर्द से पीड़ित लोगों से मैं यही कहूँगा कि 5 सिरिधान्यों का सेवन करें। दो दिन के बाद धान्य बदलते रहें। दो दिन कोदाएँ, दो दिन सामा, दो दिन कांगनी, दो दिन सान्व, दो दिन छोटी कांगनी ऐसे बदल-बदल कर पुलाव, दोसा, खट्टा चावल आदि बनाकर खा सकते हैं। धान्य को अच्छी तरह भिगोना चाहिए। क्योंकि इनमें फाइबर ज्यादा रहती है। इसलिए जितना ज्यादा भिगोएँगे तो उबालने पर उतना ही नरम हो जाएँगे। इनके साथ वड़ा, बोंडा, सेवय्या, चकली, मिठाई आदि अनेक चीजें बनाई जा सकती हैं। कांगनी के आटे से पिज्जा भी बनाया जा सकता है।

आप तेलुगु भाषी हैं और कर्नाटक में बसकर वहाँ के लोगों को सिरिधान्यों के प्रति जागरूक कर रहे हैं। तेलुगु प्रांत के लोगों को इनके बारे में बताने के लिए आप क्या कदम उठा रहे हैं?

मैं कर्नाटक के मैसूर निवासी हूँ। उस प्रांत में चलाए गए जागरूकता कार्यक्रमों के कारण लोग सिरिधान्यों का उपयोग कर रहे हैं। अच्छे नतीजे प्राप्त होने पर यह बात पूरे कर्नाटक में फैल चुकी है। राज्य स्तर पर आयोजित कार्यक्रमों में भाग लेकर लोगों को सिरिधान्यों के प्रति चेता रहा हूँ। कर्नाटक सरकार ने भी हर जिले में सिरिधान्य मेले का आयोजन किया है। देखा जाए तो बेंगुलुरू की आबादी में 10 से लेकर 15 प्रतिशत लोग मधुमेह से पीड़ित हैं। धीरे-धीरे लोग बीमारियों को दूर करने के लिए सिरिधान्यों का प्रयोग करने लगे हैं। तेलुगु प्रांतों में रैतुनेस्तम फाउंडेशन संस्था इस प्रकार की जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन कर ही है। उनमें भाग लेकर सिरिधान्यों के प्रयोजनों के बारे में सबको बता रहा हूँ। आंध्रप्रदेश और तेलंगाना के सभी प्रांतों में अधिक से अधिक जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन करके लोगों को चेताना ही मेरा उद्देश्य है। और यही मेरी अभिलाषा भी।

तृणधान्यों को उगानेवाले किसानों को अच्छी आमदनी प्राप्त होना है तो शहरों और नगरों के लोगों में सिरिधान्यों के प्रति जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है। इस पर आपका क्या अभिप्राय है?

सिरिधान्यों से संपूर्ण स्वास्थ्य सिद्ध होता है। शहरी लोगों में स्वास्थ्य की ओर ध्यान जा रहा है। सिरिधान्यों के उपयोग के प्रति बहुत लोग आसक्त हैं। कर्नाटक में सिरिधान्यों का मूल्य बढ़ रहा है। बेंगलूरु में छोटी कांगनी किलो रु. 100/- है। फिर भी लोग स्वास्थ्य के लिए कोई समझौता नहीं कर रहे हैं। स्टॉक की कमी हो रही है। मूल्य बढ़ रहा है। किसान इस प्रकार के फसलों को उगाने के लिए आगे आ रहे हैं। सिरिधान्य खाने से स्वास्थ्य ठीक रहेगा- यदि लोगों में विश्वास बढ़ेगा तो वे निश्चित ही जागरूक होंगे और परिवर्तन आना भी निश्चित है।

क्विन्वा (Quinoa) किलो रु. 1500/- है। पर लोग इसे खरीदे रहे हैं। उसी तरह पोषकतत्व कांगनी में भी है। वह किलो रु. 100/- मात्र है। लेकिन लोग इसे नहीं खरदते। आपके अनुसार क्या कारण हो सकता है?

इसका एक ही कारण है। कांगनी में निहित पोषक तत्वों के बारे में कोई बताने वाले नहीं है। क्विन्वा को उपयोग करने के लिए कहने वाले डॉक्टर भी यह स्पष्ट नहीं कह रहे हैं कि

कैंसर ट्रीटमेंट के बाद क्या खाना चाहिए?

कैंसर रोगियों को रेडियोथेरपी, कीमोथेरपी का सामना करना पड़ता है। ये चिकित्सा पद्धतियाँ मनुष्यों को पूरी तरह से पंगु बना देते हैं। ऐसे कई लोग मेरे पास आते हैं। उन्हें हम पहले दो सप्ताह तक सिरिधान्यों का माँड पीने के लिए कहते हैं। एक लोटा चावल को 5-6 लोटे पानी में भिगोकर उबालना चाहिए। माँड के रूप में इसका सेवन करने से 3 सप्ताह में ही स्वास्थ्य सुधरना शुरू हो जाएगा। 6 महनी में 90% लोगों की समस्या ठीक होती है। यह कमाल का काम करता है। आम तौर पर, कैंसर में कीमोथेरपी, रेडियोथेरपी के बाद मेटाबोलिस अर्थात स्थानानंतरण होता है। कहने का अर्थ है कि स्तन कैंसर हड्डियों के कैंसर के रूप में, हड्डियों का गर्भाशय में स्थान परिवर्तित होता रहता है। यह परिवर्तन अपने आप होता है। ऐसा होने पर भी सिरिधान्यों के सेवन करके रोग को दूर करने वाले भी हैं। कैंसर ही नहीं मधुमेह और अन्य बीमारियाँ भी सिरिधान्यों से दूर हो सकते हैं। पैसे का खर्च भी नहीं होगा। सब बहुत ही कम कीमत में प्राप्त होते हैं। हमारे आस-पास की चीजों में ही स्वास्थ्य है। इसे पहचानना जरूरी है।

क्विन्वा से भी अधिक पोषक तत्व सिरिधान्यों में हैं। यही मेरी चिंता है। इसलिए सिरिधान्यों के बारे में लोगों को जागरूक करना मैं अपनी नैतिक जिम्मेदारी समझता हूँ।

युवावस्था की लड़कियों को सिरिधान्य खाने से क्या प्रयोजन हो सकते हैं? क्या आप स्पष्ट करेंगे?

लड़कियों में हार्मोनल असंतुलन होती है। इसके कारण अनेक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। दूध, टी, कॉफी, चावल, गेहूँ का सेवन भी इन समस्याओं का कारण हो सकता है। इसलिए इन्हें लेना तुरंत रोक देना चाहिए। कांगनी, छोटी कांगनी, कोदा आदि इस तरह की समस्याओं को दूर करने में सहायक सिद्ध होते हैं। पीएसओडी तथा मासिकधर्म समस्याओं के लिए सामा चावल लाभकारी है। केवल छह महीनों में सब तरह की समस्याओं से मुक्ति पा सकते हैं। सामा से आप भात पका सकते हैं। इड्ली की तरह सेवन कर सकते हैं। और दोसा भी बना सकते हैं। युवतियों को कॉफी और टी बंद कर देना चाहिए। पान के पत्तों से बना हुआ काढ़ा, सहजन के पत्तों का काढ़ा, इमली के पत्तों का काढ़ा अत्यंत उपयोगी है। दो-तीन चम्मच नारियल तेल पीने से थाइराइड, पीसीओडी की समस्याओं का निवारण किया जा सकता है। ध्यान देने की बात है कि सामा में जननांगों को साफ करने की क्षमता है। इसलिए युवतियों को सप्ताह में तीन बार इन्हें खाना चाहिए। शेष चार दिन अन्य सिरिधान्यों को खा सकते हैं। यदि सरकार भी मध्याह्न भोजन में सिरिधान्यों का आहार बच्चों को प्रदान करें तो अच्छा होगा।

पेयजल में बरती जाने वाली सावधानियाँ क्या हो सकती हैं?

जल आपूर्ति प्रणालियों के कारण पानी में प्लास्टिक नैनो कण जम रहे हैं। इन्हें अलग करके पानी को शुद्ध करने की शक्ति तांबे में है। इसीलिए हमारे पूर्वज तांबे के बरतन में पानी पीते थे। उनके स्वास्थ्य का रहस्य वही था। इस विधि का पालन करना हमारे लिए बहुत आसान है। तांबे के टुकड़े को मिट्टी के घड़े या किसी भी पात्र में रात भर रखें तो पानी स्वच्छ होंगे। पेयजल के रूप में तथा रसोई के लिए और काढ़े बनाने के लिए इस पानी का उपयोग कर सकते हैं। यदि सूखे सहजन के बीज को पानी में डालेंगे तो अच्छे फल प्राप्त कर सकते हैं।

मध्य आयु के लोग जोड़ों के दर्द से पीड़ित रहते हैं। इसके निवारण के लिए वे किस प्रकार के सिरिधान्य खा सकते हैं? और कौन-कौन से कषाय या काढ़े ले सकते हैं?

45-50 वर्षों में होनेवाली बीमारियों से अब 25-30 वर्ष के लोग पीड़ित हैं। गठिया या आर्थाराइटस, हृदय की समस्याएँ, मधुमेह, रक्तचाप, सिरदर्द जैसी कई समस्याओं से मध्यआयु वाले

लोग ग्रस्त हैं। इनसे पीछा छुड़ाना हो तो ... पाँच प्रकार के सिरिधान्यों को दो-दो दिनों में एक-एक प्रकार बदल कर खाना चाहिए। इनसे खट्टा चावल, पुलाव, दोसा, इड्‌ली जैसे अनेक व्यंजन बना सकते हैं। इतना ही नहीं पिज्जा भी बना सकते हैं। लेकिन पनीर का उपयोग नहीं करना चाहिए। ध्यान देने की बात है कि सिरिधान्यों को पकाने से पहले उन्हें अच्छी तरह भिगोना चाहिए। रात को भिगोकर सुबह उन्हें पकाएँगे तो अच्छा होगा। यदि सुबह भिगाएँगे तो रात को पकाएँ। यदि इतना समय नहीं है तो कम-से-कम दो घंटे भिगोकर पकाएँ। मध्य आयु में होने वाले जोड़ों के दर्द आदि के निवारण के लिए कांगनी, छोटी कांगनी उपयोगी हैं। सदाब, नागदाली, पान के पत्ते, धनिया के काढ़े लेने से अच्छा होगा। कब्ज़ के लिए मेथी काढ़ा लाभदायक है। हर रोज मुट्ठी भर के पत्तों को 200 मिल्ली लीटर पानी में उबालिए। यदि चाहे तो ताड़ का गुड़ उपयोग कर सकते हैं। खाली पेट इसका सेवन करना चाहिए। यदि लगातार 15 दिनों तक ऐसा करेंगे तो कब्ज़ को दूर भगा सकते हैं। साथ ही कोदाएँ और सामा भी लाभादयक सिद्‌ध होंगे।

दिल का दौरा पड़ने के बाद जो लोग चिकित्सा करवाते हैं उन्हें किस प्रकार का आहार लेना चाहिए?

काम के कारण उत्पन्न तनाव से हृदयाघात नहीं हो रहा है, बल्कि हमारे आहार पद्‌धतियों के कारण हो रहा है। अंडे, माँस, पिज्जा, कूल ड्रिंक्स आदि प्रमुख कारण हैं। रक्त के संबंध में कोदाओं को लेना श्रेयस्कर है।

कांगनी, नागवल्ली, धनिया, पान, मेथी के काढ़े कब्ज़ को दूर करने में सहायक सिद्‌ध होते हैं। हर रोज सुबह मुट्ठी भर पत्तों को 200 मिल्ली लीटर पानी में 2 मिनट तक उबालकर 10-15 दिनों तक सेवन करें। पाचन संबंधी समस्याएँ दूर होंगी। चाहे तो ताड़ का गुड़ उपयोग कर सकते हैं।

कॉफी, टी आदि से बच्चों को दूर रखना होगा। इनके स्थान पर हल्दी का काढ़ा देना होगा। यह उनकी बुद्धि बढ़ाता है। इनके साथ कोदाएँ, कांगनी में निहित जिंक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। कैल्शियम बढ़ाने के लिए सप्ताह में एक बार तिल के लड्डू खाना चाहिए। बच्चों की ऊँचाई भी बढ़ेगी। 3-15 वर्ष की आयु के बच्चों को मूँगफली, नारियल, तिल जैसे पदार्थ सप्ताह में बदल-बदल कर देने से उनकी बुद्धि भी विकसित होगी और वे मेधावी बन सकते हैं। तिल, रागी, बाजरा, नारियल आदि के दूध दे सकते हैं।

100 ग्राम तिल को 500 मिल्ली लीटर पानी में रात भर भिगोकर पीसकर उसमें से दूध निकाल सकते हैं। इसे भी दिया जा सकता है। यह बच्चों के लिए अच्छा है।

गेहूँ और धान में फाइबर नहीं होती। इसलिए पाचकरस उत्पन्न नहीं होता। इसी कारण पाचन संबंधी समस्याएँ होंगी। इन्हें दूर करने में सिरिधान्य सहायक सिद्ध होते हैं। स्वास्थ्य के लिए इनका प्रयोग करना चाहिए। अवश्य लाभ होगा। सिरिधान्यों को सभी लोग अपनाइए और अच्छा स्वस्थ्य पाइए।

'रैतुनेस्तम' फाउंडेशन हैदराबाद द्वारा आयोजित तृणधान्यों से संपूर्ण स्वास्थ्य विषयक जागरूकता कार्यक्रम में व्याख्यान देते हुए डॉ. खादर वली

आजकल कैंसर चिंता का विषय बन गया है। इस भयंकर बीमारी पर विजय प्राप्त करने में सिरिधान्य कैसे सहायक हैं। बता सकते हैं क्या?

कैंसर की चिकित्सा में रेडियोथेरेपी, कीमोथेरपी का प्रयोग किया जाता है। पीड़ित व्यक्ति शक्तिहीन हो जाता है। बहुत लोग हमारे पास इसी स्थिति में पहुँचते हैं। ऐसे लोगों को हम यही सलाह देते हैं कि पहले दो हफ्तों के लिए सिरिधान्यों का माँड लें। इससे उनके शरीर में शक्ति का संचार होगा। 6 महीनों में 90 प्रतिशत समस्याएँ दूर हो जाएँगी। शरीर के दूसरे भागों में कैंसर फैलने के बाद भी लोग हमारे पास आते हैं। इनके लिए भी हमने यही सुझाव दिया था। हमारे सुझावों का पालन करके वे पूरी तरह स्वस्थ्य हो चुके हैं। सिरिधान्यों एवं काढ़ों के लिए होने वाले खर्च नाममात्र का है। इसे 'लागतहीन चिकित्सा' पद्धति माना जा सकता है।

आजकल अल्प आयु में ही लोग हृदयाघात के शिकार हो रहे हैं? इसका क्या कारण हो सकता है? आपका स्वास्थ्य सूत्र क्या है?

अकसर यही माना जाता है कि दिल का दौरा काम में उत्पन्न तनाव के कारण होता है। लेकिन मैं यही कहूँगा कि हमारे भोजन के कारण ही यह सब होता है। कोलस्ट्राल युक्त आहार लेने से ही सब तरह की समस्याएँ होती हैं। रात की ड्यूटी भी स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। रात को जागने से रोगनिरोधक शक्ति की कमी होगी। हृदय से संबंधित समस्याएँ होंगी। हृदय से संबंधित समस्याओं से पीड़ित लोगों एवं रक्त वाहिका तथा धमनियों में अवरोध होने से परेशान लोगों के लिए कोदाएँ उपयोगी हैं। सामा, सान्वा, कांगनी, छोटी कांगनी को भोजन के रूप में लेने से शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त होंगे। हर रोज सुबह व्यायाम करना आवश्यक है। स्वास्थ्य के लिए अच्छा आहार और व्यायाम दोनों ही आवश्यक है।

छात्र पढ़ाई के और आइटी के कर्मचारी काम के तनाव से पीड़ित हैं। व्यायाम के अभाव में कम आयु में ही रक्तचाप से पीड़ित हो रहे हैं। इस समस्या का परिष्कार कैसे हो सकता है?

कम उम्र में ही रक्तचाप की दवाइयाँ उपयोग करने वालों की संख्या बढ़ रही है। इसके लिए मुख्य रूप से बच्चों को दूध, टी, कॉफी से दूर रखना चाहिए। दूध के स्थान पर तिल, नारियल, रागी, बाजरे का दूध देना श्रेयस्कर है। 100 ग्राम तिल को आधे लीटर पानी में रात भर भिगोकर सवेरे पीसकर बच्चों को उसके दूध पिला सकते हैं। हल्दी, सोंठ के काढ़े बच्चों की बुद्धि को विकसित करते हैं। छोटी कांगनी, कांगनी, कोदाओं को लेने से बच्चों का दिमाग तेज रहता है। कैल्शियम के लिए तिल के लड्डू हप्ते में एक बार लेना चाहिए। इससे बच्चे बढ़ेंगे। मंदबुद्धि वाले बच्चों में बदलाव देख सकते हैं। हमने यह पाया कि बच्चे इनके सेवन करके 10वीं कक्षा में प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण हुए।

छोटी कांगनी रक्तचाप को कम करती है। रक्त प्रवाह को भी ठीक करती है। इनके साथ अन्य सिरिधान्यों को भी ले सकते हैं। रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए सिरिधान्यों के साथ-साथ नियमित व्यायाम भी आवश्यक है। हर दिन सुबह कम-से-कम एक घंटे के लिए चलना जरूरी है। जितना हो सकता है व्यायाम करें।

पाचन संबंधी बीमारियाँ बढ़ने का क्या कारण है?

20-25 वर्ष की आयु में पहुँचते ही पाचन संबंधी समस्याएँ पैदा हो रही हैं। चावल और गेहूँ खाना ही इसका कारण है। चावल और गेहूँ में फाइबर पदार्थ नहीं होता। गेहूँ में निहित ग्लूटेन प्रोटीन पाचक रसों को ज्यादा मात्रा में उत्पन्न करता है। इससे पाचन की समस्याएँ बढ़ती हैं। गोलियों या दवाइयों से काम नहीं चलेगा। लेने वाले आहार में बदलाव लाने से ही समस्याएँ दूर हो सकती हैं। ऐसी समस्याओं को दूर करने के लिए सिरिधान्य लाभकारी हैं।

तृणधान्यों के लिए आपने सिरिधान्य का नामकरण किया है। किसान भाई यह सोचकर इन्हें नहीं उगा रहे हैं कि इनको उगाने से कोई लाभ नहीं होगा। तो आप क्या कहेंगे?

जी, आपने जो कुछ कहा वह अक्षरश: सत्य है। इन धान्यों से होने वाले प्रयोजनों को बारे में जनता तक पहुँचाने से ही इनका मूल्य बढ़ेगा। यदि किसानों को लाभ होगा तो ही 'सिरिधान्य' नाम भी सार्थक होगा। शहरों में तृणधान्यों का उपयोग बढ़ेगा तो ग्रामीण जनता भी इनकी ओर आकर्षित होंगी। हर एक के लिए स्वास्थ्य ही चाहिए। और हमें जनता को विश्वास दिलाना होगा कि सिरिधान्यों से संपूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

यही काम 'रैतुनेस्तम' फाउंडेशन भी कर रही है विभिन्न प्रातों में सिरिधान्यों से स्वास्थ्य तथा जैविक आहार के बारे में जागरूकता अभियानों का आयोजन करके। आगे हम राज्य स्तर पर इन कार्यक्रमों का आयोजन करने के लिए सोच रहे हैं। हमें आपकी सहायता भी चाहिए।

यह तो अच्छी बात है। मैं जरूर सहयोग करूँगा। आप ने जो नामकरण किया है 'रैतुनेस्तम' वह सटीक लग रहा है। किसानों द्वारा उगाए जा रहे फसलों को शहरवासियों के लिए उलब्ध कराने से उनका मूल्य बढ़ेगा। यही रैतुनेस्तम करता है। आप भी यही तो कर रहे हैं। एक बात और .. अन्य धान्यों की तुलना में सिरिधान्यों की कीमत अधिक होने से लोग यही सोच रहे हैं कि यह आहार अमीरों का है। लेकिन यह सच नहीं है। एक किलो कांगनी का दाम रु. 100/- तक है लेकिन एक किलो से पकाए गए आहार को दस लोग खा सकते हैं।

डिस्क समस्याओं से पीड़ित लोगों की L4 और L5 समस्याओं को कैसे परिष्कार किया जा सकता है?

कमर के पास निरर्थक पदार्थ जमने से, नस दब जाने से पीड़ित लोग सिरिधान्यों से बना आहार लेंगे तो 6 महीनों से 2 वर्षों में ही इन समस्याओं को दूर कर सकते हैं। यदि दुर्घटनावश L4 अथवा L5 को चोट लगने पर सिरिधान्यों से आराम मिल सकता है लेकिन पूर्ण रूप से ठीक नहीं होगा। कर्नाटक में एक दुर्घटना घटी। उस घटना में दो बच्चें कोमा में पहुँच गए। तीन सप्ताह के बाद एक बच्चा कोमा की स्थिति से बाहर आ गया लेकिन दूसरा कोमा में ही रह गया। जब

उस बच्चे के माता-पिता से पूछा गया तो उन लोगों ने डॉक्टरों को बताया कि 2 वर्षों से उनका बच्चा सिरिधान्यों का आहार ले रहा है। स्वास्थ्य की समस्याओं को 5 प्रकार के सिरिधान्यों को हर दो दिन में बदलकर लेने से कम किया जा सकता है। कमजोर नसों के लिए कांगनी, छोटी कांगनी लाभदायक हैं। रक्त से संबंधति समस्याओं के लिए कोदाएँ, सामा चावल तथा जननांग की समस्याओं के लिए सामा चावल और कोदाएँ लाभदायक हैं।

मोटार न्यूरान समस्या के लिए सिरिधान्य कैसे उपयोग हो सकते हैं?

यह बहुत ही भयंकर समस्या है। सेवेरे खाली पेट एक-एक हफ्ते तक दो-तीन चम्मच कुसुम तेल और नारियल तेल का सेवन करना चाहिए। हफ्ते दो दिन कांगनी और छोटी कांगनी, दो दिन छोटी कांगनी और तीन दिन सान्वा, सामा और कोदाएँ लेना चाहिए। नसों से संबंधित समस्याओं के लिए हल्दी, बिल्व, पान के काढ़े लाभदायक हैं। एक-एक हफ्ते में बदलते हुए इन काढ़ों को 2-3 महीनों तक लेना चाहिए। मोटार न्यूरान की समस्या के लिए 6-7 वर्ष सिरिधान्यों का आहार लेना होगा।

गुर्दे से संबंधित बीमारियों का निवारण और नियंत्रण कैसे किया जा सकता है?

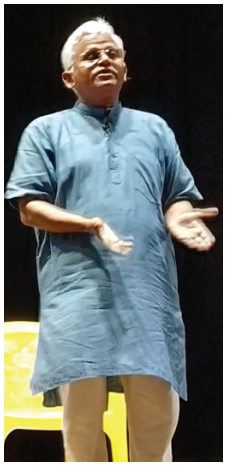
कोदा और सामा चावल से गुर्दों की समस्याओं का निवारण किया जा सकता है। क्रियाटिन लेवल 7 हो और डायालिसिस की परिस्थिति आए तो भी कोदा और सामा के माँड छह हफ्तों तक लेने से स्थिति को ठीक किया जा सकता है। ब्रह्मकमल प्रजाति के ब्रयोफिल्म पिन्नाटाम (पत्थरचट्टा) के पत्ते, धनिया, पुनर्नवा के काढ़े पीना चाहिए। ऐसा करके अनेक लोगों में क्रियाटिन लेवल को 1 पर ले आए। यह प्रसन्नता का विषय है।

काढ़ों में ताड़ के गुड़ का प्रयोग करने के लिए कह रहे हैं। इससे क्या होगा?

ताड़ के गुड़ में फ्रक्टोस होती है। HBA-1c तीन महीनों में 8 तक गिर जाएगा। इसके साथ ताड़ की मिश्री और खजूर का गुड़ भी लाभकारी है।

मानसिक बीमारियों के लिए किस प्रकार के सिरिधान्य और काढ़े उपयोगी हैं?

यदि आपका मन ठीक नहीं है तो ऐसे समय में कमरे को अँधेरा करके सो जाइए। रात को जागते रहना ठीक नहीं होगा। रात को काम करने से शारीरिक संतुलन बिगड़ सकता है।



रोगनिरोधक शक्ति कम हो जाएगी। नींद के समय ही जिगर और गुर्दे साफ होते हैं। सुबह के समय वे सफाई का काम नहीं करेंगे। कोदों के छिलके से बने काढ़े का सेवन करने से मानसिक शांति प्राप्ति होगी। लेमन ग्रास के काढ़े से विचारों पर नियंत्रण रखा जा सकता है। कैंसर को भी नियंत्रित किया जा सकता है। 100 ग्राम तिल से 5 लीटर दूध तैयार करके हर रोज शाम को पीना चाहिए।

स्त्री गर्भ धारण करते समय या प्रसव के बाद किस प्रकार के सिरिधान्यों को खा सकती है?

आराम से सिरिधान्य ले सकती हैं। सिरिधान्यों का आहार लेने से गर्भ में बच्चे को शक्ति प्राप्त होगी। 3-6 महीनों तक कांगनी, छोटी कांगनी ज्यादा से ज्यादा लेना चाहिए। 6-9 महीनों तक कोदाएँ, सामा चावल खाना अच्छा है। प्रसव के बाद सान्वा, बाजरा, सहजन के फूल और पत्ते खाने से दूध की उत्पत्ति होगी।

बच्चों में मौसम के अनुरूप बीमारियाँ होती रहती हैं। इनका निवारण कैसे किया जा सकता है?

दूध के कारण बच्चों में रोगनिरोधक शक्ति कम हो जाती है। डायरी दूध के स्थान पर नारियल, तिल, रागी, जवार आदि के दूध पिलाइए। अच्छा होगा।

गठिया या जोड़ों का दर्द क्यों होता है? इसका निवारण कैसे किया जा सकता है?

जोड़ों के बीच ग्लूकोज बढ़ने पर समस्याएँ आती हैं। ग्लूकोज को ज्यादा मात्रा में उत्पन्न होने से रोकना होगा। इसके लिए ऐसे आहार का सेवन करना होगा जिससे ग्लूकोज की उत्पत्ति नियंत्रित होती है। सिरिधान्यों में यह गुण समाहित है। जोड़ों के दर्द के लिए सामा चावल, छोटी कांगनी लेने से आराम होगा।

स्मरण शक्ति के लोप को कैसे दूर किया जा सकता है?

पार्किनसन बीमारी, स्मरण शक्ति का लोप आदि समस्याओं को हल्दी, अदरक, नागदाली के काढ़े लेने से दूर किया जा सकता है। कांगनी, छोटी कांगनी और कोदाओं के साथ-साथ नारियल, मूँगफली, कुसुम तेल हफ्ते में एक-एक करके लेना चाहिए।

माइग्रेन की समस्या को कैसे दूर किया जा सकता है?

इस्पात की कड़ाही में तिल भून कर हर रोज आधा चम्मच सेवन करने से माइग्रेन की समस्या दूर होगी। ऐसा 21 दिनों तक करने से 90% ठीक हो सकते हैं। नियमित रूप से इस तरीके का पालन करने से 21 दिनों में आप पूर्ण रूप से स्वस्थ भी हो सकते हैं।

त्वछा से संबंधित समस्याएँ, हर्निया (आंत उतरने का रोग), वैरिकोज वेन्स (अपस्फीत शिरा) की समस्याओं का निवारण कैसे किया जा सकता है?

एलोवेरा, तुलसी, लेमन ग्रास, कुशा के काढ़े त्वछा से संबंधित समस्याओं को दूर करने में लाभदायक सिद्ध होते हैं। हर्निया भयंकर समस्या है। शल्यचिकित्सा के साथ-साथ सिरिधान्यों का आहार लेने से लाभ होगा। अपस्फीत शिरा (वैरिकोज वेन्स) की समस्या से पीड़ित लोगों को टमाटर, कुंदुरू का रस हर हफ्ता एक-एक करके लेना होगा। कुंदुरू के पत्तों और पारिजात के पत्तों से बने काढ़ों का सेवन भी करना चाहिए।

फाइब्राइड, साइनस, रक्तहीनता की समस्याओं को दूर कैसे किया जा सकता है?

फाइब्राइड समस्या से पीड़ित लोगों को सामा चावल और कोदाओं के साथ-साथ पान, सहजन के पत्ते, इमली के पत्ते और अंबाडे के पत्ते से बने काढ़े लेना चाहिए। साइनस से पीड़ित लोगों को टी, कॉफी का सेवन बंद करना चाहिए। नारियल का दूध, कांगनी, छोटी कांगनी लाभदायक हैं। सोंठ, हल्दी के काढ़े पीना चाहिए। ईएसआर की मात्रा अधिक होने पर, प्लेटलेट्स कम हो जाने पर या हीमोग्लोबिन की समस्या होने पर गाजर, बीटरूट, आँवला का रस पीना श्रेयस्कर है। कांगनी और छोटी कांगनी खाना चाहिए। पारिजात और पपीते के काढ़े प्लेटलेट्स की वृद्धि करने में सहायक होते हैं।

విశాఖపట్టనం

సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

గుంటూర

मेरा स्वास्थ्य ठीक हो चुका है

गोविंद स्वामी नायुडु
ए एल पुरुम, गुडिपाल, चित्तूर जिला, आं.प्र.

मैं 74 वर्ष का हूँ। एक प्रमुख संस्था में पशु चिकित्सक हूँ। मैं पिछले कुछ वर्षों से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित हूँ। अधिक रक्तचाप के कारण हृदय की समस्या भी है। बाइपास सर्जरी भी हुई है। इनके साथ-साथ जोड़ों में दर्द, मूत्र समस्याओं से मैं पीड़ित हूँ। ऐसे में डॉ. खादर वली के बारे में सुना। सिरिधान्यों से संपूर्ण स्वास्थ्य सिद्ध होगा- यह जानने के बाद पिछले तीन महीने से मैं सब प्रकार के सिरिधान्यों को दो दिन में एक-एक कर के भोजन के रूप में ले रहा हूँ। इनसे ही बना दोसा, इड्‌ली आदि व्यंजन ले रहा हूँ। अब मेरा स्वास्थ्य पूर्ण रूप से ठीक है। रक्तचाप नियंत्रण में आ चुका है। जोड़ों के दर्द से भी राहत मिली है। मैं हर दिन पैदल चलता हूँ। काम करते समय रोज दो-तीन घंटे खड़े रहता हूँ। पहले रात को बार-बार मूत्र विसर्जन के लिए जाना पड़ता था। इससे नींद भी नहीं रहती थी। सिरिधान्यों के उपयोग से यह समस्या दूर हो गई साथ ही कब्ज की समस्या भी। मैं उत्साह के साथ काम कर पा रहा हूँ, इस का मुख्य कारण है सिरिधान्य और काढ़े। मैं अपने मित्रों और रिश्तेदारों को सिरिधान्यों के उपयोग के बारे में बता रहा हूँ।

सिरिधान्य से भलाई होगी, मैंने कभी सोचा नहीं

मेरा उम्र 35 साल है। पिछले दस सालों से हैदराबाद में प्रइवेट नौकरी कर रहा हूँ। काम में तनाव, शिफ्ट ड्यूटियाँ, वक्त पर भोजन नहीं करना जैसे कारणों से मुझे पाँच साल पहले मधुमेह हुआ था। तबसे मैं दवाइयाँ ले रहा हूँ। फिर भी शुगरलेवल्स बढ़ गए। बहुत कमजोरी होती थी। चिंतित था। मित्र द्वारा सिरिधान्य के बारे में जाना। दो महीने से सिरिधान्य ही ले रहा हूँ। मेरे स्वास्थ्य में भारी बदलाव है। मधुमेह दूर हो चुका है। कमजोरी दूर हो चुकी है। ताकत बढ़ गई है। अब मैं अपना काम कर पा रहा हूँ। सिरिधान्य से इतनी भलाई होगी मैंने कभी सोच भी नहीं था। लेकिन अब मैं ठोंक बजाकर अन्य लोगों को भी सिरिधान्यों के बारे में, उनके प्रयोजनों के बारे में बताऊँगा।

- टी. श्रीनिवास, प्रइवेट कर्मचारी, हैदराबाद

'सिरिधान्यों से संपूर्ण स्वास्थ्य' यह बात सौ प्रतिशत सच

किरण कुमार
वायिलपाडु,
चित्तूर जिला

मैं पुलिस विभाग में कानिस्टेबुल हूँ। नौकरी करते समय ठीक समय पर न खाने तथा ज्यादा देर खड़े रहने के कारण, स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो चुकी हैं। शस्त्रचिकित्सा करनी पड़ी। तीन महीने तक आराम करना पड़ा। बिस्तर पर पड़े रहने के कारण शरीर का वजन बढ़ गया। इसके साथ साथ पाचन संबंधी समस्याएँ भी हुईं। स्वास्थ्य को लेकर मैं चिंतित था। ऐसे समय मुझे डॉ. खादर वली के बारे में पता चला। सिरिधान्यों, काढ़ों से अनेक बीमारियाँ ठीक हो रहीं हैं। 5 सिरिधान्यों को दो महीनों से आहार के रूप में ले रहा हूँ। मेरा वजन 79 किलो था। डेड महीने में 9 किलो का वज़न कम हो गया। पहले तो चलते समय साँस लेने में भी तकलीफ होती थी। अब आसानी से भागदौड़ कर रहा हूँ। ग्यास्ट्रिक समस्या भी कम हो गई है। खादर जी की बात सौ प्रतिशत सच है।

शुगर लेवल्स साधारण स्थिति में आ गए

प्रसाद
मदनपल्ली, चत्तूर जिला

मैं 62 वर्ष का हूँ। मैं बहुत दिनों से मधुमेह से पीड़ित हूँ। सिरिधान्यों के बारे में पता चलने के बाद तीन महीने से, इन्हें आहार के रूप में स्वीकार कर रहा हूँ। मेरे शुगर लेवल्स साधारण हो चुकी हैं। सिरिधान्यों के बारे में मैंने अपने मित्रों तथा रिश्तेदारों को भी बताया। इनके उपयोग से अच्छे फल प्राप्त हो रहे हैं। रक्तचाप, थाइराइड, नीरसता जैसी समस्याएँ भी दूर हो रही हैं।

दवाइयाँ लेने की आवश्यकता अब नहीं है

रावुला सुरेंद्रचारी
मेडिपल्ली
मेड्चल जिला

मैं बैंक में काम कर रहा हूँ। मैंने पिछले 28 सालों से अधिक रक्तचाप से पीड़ित हूँ। इतने दिनों तक दवाईयाँ उपयोग करता रहा। 6 महीने पहले डॉ. खादर वली के कार्यक्रम में भाग लिया। सिरिधान्यों से पूर्ण स्वास्थ्य किस तरह साध्य है उन्होंने इसका विश्लेषण किया। मैंने चावल, गेहूँ, दूध लेना बंद कर दिया। पाँच महीनों से सिरिधान्यों का आहार ले रहा हूँ। अब बी.पी. पूर्ण रूप से नियंत्रण में है। दवाइयाँ भी नहीं ले रहा हूँ। शुगर, कोलस्ट्राल लेवल्स भी साधारण हैं। मैं अब पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ। सभी लोग सिरिधान्यों से लाभान्वित हो जाएँ इसलिए इनके बारे में जानकारी सबको दे रहा हूँ।

पाचन समस्याओं के लिए आसान परिष्कार

- प्रकाश, निजामाबाद

मेरा उम्र 45 वर्ष है। पिछले कुछ वर्षों से मैं कब्ज, गैस की समस्या से पीड़ित हूँ और मानसिक तनाव से ग्रस्त। दवाइयों का उपयोग कर चुका हूँ। उनसे तात्कालिक उपशमन के अलावा पूर्ण रूप से परिष्कार प्राप्त नहीं हुआ। इसी बीच में सिरिधान्यों के बारे में सुना। उनसे होने वाले लाभों के बारे में जाना। तीन महीने से सिरिधान्यों से बनाए गए आहार ले रहा हूँ। कब्ज, पेट का फूलना, डकार आना, छाती में दर्द आदि कम हो गए। पहले मैं खाने से ही डरता था। लेकिन अब सिरिधान्यों का आहार बहुत छाव से खा रहा हूँ। उनसे तरह तरह के व्यंजन बनाकर खा रहा हूँ। गैस्ट्रिक समस्या का डर भी भाग गया।

खादर वली जी के ऋणी हैं हम

- राजेंदर, अदिलाबाद

मेरी दादीमाँ के नाम भूदेवी है। एक साल पहले यह पता चला कि वे ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित हैं। तब से उनका इलाज हो रहा है। लेकिन थका हुआ महसूस करती थी। बुखार जैसा लगता था। मैंने खादर वली जी का व्याख्यान सुना। मैं उनके कार्यक्रमों में उपस्थित होकर यह जाना कि कैंसर पर विजय पाने में सिरिधान्य सहायक हैं। तीन महीनों से दादी को सिरिधान्य आहार के रूप में दे रहे हैं। वे अब स्वस्थ हैं। उन्हें दर्द से राहत मिली। बुखार, थकान आदि भी मिट गए। अब वे उत्साह के साथ अपने काम कर पा रही हैं। सिरिधान्यों की महत्ता को बताने वाले डॉ. खादर वली जी के ऋणी हैं हम।

कैंसर पर विजय हासिल करने का पूरा भरोसा

- भीमराव, रामंतापूर, हैदराबाद

मैं 67 साल का हूँ। मैं कुछ वर्षों से बोन मैरो कैंसर से पीड़ित हूँ। इससे मूत्र विसर्जन, कब्ज, भूख कम होना, शारीरिक थकान जैसी समस्याएँ हुईं। कैंसर के लिए कीमोथेरपी, रेडियेशन जैसी चिकित्साएँ करवाया। लेकिन चिंता की बात ही थी। उस समय ही सिरिधान्य और उनके लाभकारी गुणों के बारे में डॉ. खादर वली के जागरूकता कार्यक्रमों से पता चला। उनका कहना है कि अद्‌भुत पदार्थों से निर्मित इस आहार से कैंसर पर विजय पा सकते हैं। उनकी बातों से मुझे धैर्य मिला। सिरिधान्यों, काढ़ों का उपयोग कर रहा हूँ। खोई हुई शक्ति पुनः प्राप्त हुई। कब्ज, गैस्ट्रिक समस्याएँ, भूख न लगना आदि कम हो गईं। कैंसर को भी जीत सकते हैं, यह विश्वास मेरे अंदर जगा है।

मकई, जवार, रागी, कांगनी, सामा, कोदा, सान्वा, चना, कुटकी छोटे धान्य हैं। इन्हें तृणधान्य कहा जाता है। पुराने जमाने में हमारे दादा-परदादा आहार के रूप में इनका सेवन करके स्वस्थ रहते थे।

कुटीर उद्योग के रूप में तृणधान्यों को प्रोसेस करने की विधि

आजकल लोगों में स्वास्थ्य के प्रति श्रद्धा बढ़ रही है। इसलिए तृणधान्यों के प्रति उनका ध्यान जा रहा है। लेकिन सभी तृणधान्यों को सीधे तरीके से आहार के रूप में नहीं लिया जा सकता। जिस तरह से पुराने जमाने में इनसे भोजन तैयार किया जाता था उसी तरीके से तैयार करें तो आज के लोग नहीं खा पाएँगे। इसलिए इन्हें प्रोसेस करके अधिक से अधिक आहार पदार्थ बनाएँगे तो श्रेयस्कर होगा और इनका उपयोग भी बढ़ेगा। इसीलिए तृणधान्यों के छिलके निकालने के यंत्र, आटे बनाने के यंत्र, चिड़वा, पॉपकॉर्न आदि बनाने के यंत्र तैयार किए गए। इसी तरह प्रोसेस किए गए तृणधान्यों एवं आटे के साथ विभिन्न तरह के व्यंजन बनाने के तरीकों का भी आविष्कार किया गया।

जवार की भात, पापॅकॉर्न, इडली, खिचड़ी, बिर्यानी, खीर, रोटी, दोसा, नूडल्स, लड्डू, पकोड़ी, पापड आदि अनेक तरह के व्यंजन बनाया जा सकता है। कांगनी, रागी, बाजरा आदि से भी बना सकते हैं। इसी तरह एक्स्ट्रूडेट पद्धति से भी तैयार किया जाता है। अर्थात उबालकर। इसमें छिलके उतारकर आटा बनाया जाता है। यह रोजगार के लिए अच्छा राह है।

विपणन पद्धति

25 किलो छिलके निकाले गए तृणधान्यों को एक बोरे में भरें और पैक करें। तृणधान्यों के आटे को एक किलो या आधा किलो प्लास्टिक बैग में पैक करें। उन्हें ग्राहकों तक पहुँचाया जा सकता है। इन्हें किराने की दुकानें और सूपर मार्केटों में पहुँचाया जा सकता है। कच्चा माल सीधे विक्रेता के माध्यम से पहुँचाया जा सकता है।

'बुच्ची' से 'सिरि' धान्य

सिरिधान्यों से चावल तैयार करने का आसान मार्ग है 'बुच्ची पद्धति।' गिरनी यंत्रों की जरूरत नहीं होती। मिक्सी काफी है। एक आदमी रोज 20 किलो तक सिरिधान्यों से चावल तैयार कर सकता है। मिक्सी की रफ्तार तेज नहीं होनी चाहिए।

तृणधान्यों का आहार स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। यह जानकर दालों के साथ-साथ उगाने वाले किसानों की संख्या आंध्र प्रदेश और तेलंगाना में बढ़ रही है। ऐसी स्थिति में अधिक दामवाले यंत्रों से काम न लेकर मिक्सी का प्रयोग करके ही घर में महिलाएँ सिरिधान्यों को शुद्ध कर सकते हैं।

जवार, रागी और कुटकी – इन तीनों प्रकारों के धान्यों को बालियों से निकालकर इकट्ठा करें। बीजों के ऊपर निहित छिलके को निकाल लें। प्रोसेसिंग की समस्या नहीं होगी। लेकिन कांगनी, छोटी कांगनी, कोदा, सामा और सान्वा जैसे सिरिधान्यों के साथ इस पद्धति को नहीं अपनाया जा सकता है। इन धान्यों से चावल प्राप्त करना है तो प्रोसेसिंग आवश्यक होती है। इनके ऊपर के छिलके निकालने से पीसकर, ओखली में कूटकर छिलका निकालकर चावल बनाया जाता है। इसमें श्रम है। साथ ही समय व्यतीत होता है। इसीलिए कालक्रम में इनका उपयोग कम हो गया।

किसानों को साल भर आमदनी

सिरिधानयों के उगाने वाले छोटे-मोटे किसान लाखों रुपए खर्च करके यंत्र खरीद नहीं सकते सिरिधान्यों को शुद्ध करने के लिए। इसलिए थोक व्यापारियों को कम दाम में ही ये लोग फसल बेचते हैं। मिक्सी का प्रयोग करके सिरिधान्यों से एक दिन में 20 किलो चावल तैयार करने की इस पद्धति से वे खाली समय में यह काम कर सकते हैं। ऐसे तैयार चावल वे भी खा सकते हैं और अन्य लोगों को भी खिला सकते हैं तथा स्थानीय मार्केट में भी बेच सकते हैं और आमदनी प्राप्त कर सकते हैं। 'बुच्ची पद्धति' में सिरिधान्यों को शुद्ध करने की यह प्रक्रिया ग्रामीण स्त्रियों के लिए रोजगार प्रदान करती है।

मिक्सी से सिरिधान्य चावल बनाने की पद्धति

1. तिनके, मिट्टी आदि को साफ करके कच्चे सिरिधान्यों को 5-6 घंटों तक पानी में भिगोना चाहिए। (रेत पानी के निचले भाग में जम जाता है)।
2. कच्चे सिरिधान्यों को निकालकर चबूतरे पर सुखाना चाहिए। 1-2 दिन तक पूरी तरह से सुखाना चाहिए ताकि गीलापन न रहे। यदि धान्य ठीक तरह से नहीं सूखेंगे तो फफूँदे आ सकते हैं। सूखे धान्य को 2-3 वर्ष तक बचाकर रखा जा सकता है। आवश्यकता पड़ने पर भात बनाकर खाया भी जा सकता है।
3. मिक्सी जार में तीन चौथाई भाग तक ही कच्चे धान्य भरना चाहिए।
4. मिक्सी स्विच को 1 की ओर न घुमाकर शून्य से थोड़ा पीछे घुमाएँ और कुछ क्षणों के लिए उसे उसी स्थिति में छोड़ दें। ऐसे कम-से-कम पचास बार कीजिए। धान्य को बीनना चाहिए। फिर से जार में डालकर तीस बार घुमाकर बीनना चाहिए।
5. उसके बाद छलनी करनी चाहिए। जिस धान्य से छिलका उतर जाता है वह ऊपर आता है। उसे फिर से मिक्सी करें।
6. इस प्रकार घर में तृणधान्य चावल तैयार किया जा सकता है। व्यापार के स्तर पर करना है तो दस मिक्सियों का उपयोग करके चावल बना सकते हैं। साल के अंदर ही आप लाभ कमा सकते हैं।
7. सामान्य रूप से तीन प्रकार के यंत्रों का उपयोग किया जाता है। 20% तक चावल टूट जाते हैं। मिक्सी पद्धति से केवल 2-3% ही टूटते हैं। उस चावल से उपमा, पोंगल आदि तैयार किया जा सकता है।

आगे बढ़ेंगे ..... तृणधान्यों की ओर...

अच्छा आहार मनुष्य को स्वस्थ रखता है। यही स्वास्थ्य का रहस्य है। पोषक तत्वों से युक्त तृणधान्यों को लोग भूलते जा रहे हैं। परिणामस्वरूप मनुष्य को स्वास्थ्य की समस्याओं से जूझना पड़ रहा है। हम कितने समय तक जी रहे हैं यह विशेष नहीं होता। विशिष्ट होता है स्वस्थ रूप से जीना। इसके प्रति सभी जागरूक हो रहे हैं। अच्छा आहार, स्वस्थ आहार मिलना कठिन होता जा रहा है। समाज को स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करने के साथ-साथ किसानों को आर्थिक सुरक्षा प्रदान करने में तृणधान्य अपनी महती भूमिका निभा रहे हैं। स्वास्थ्य की ओर जागरूक जनता तृणधान्यों की ओर आकिर्षत हो रही है। इस दिश में सरकार की नितियाँ भी कारगर होंगी तो फिर से 60 वर्ष पुरानी व्यापार पद्धतियों लागू होंगे। लोग विषाहार से निजात पाएँगे।

मनुष्य ने पहले पहल जिन फसलों को उगाया था उन में तृणधान्य प्रधान थे। इनके लिए कम पानी की जरूरत होती है। कीटनाशक एवं रासायनिक दवाइयों की आवश्यकता ही नहीं पड़ती।

धान और गेहूँ की तरह ही सिरिधान्य पुआल की नस्ल के ही प्रजातियाँ हैं। ये आकार में छोटे तथा गोल होते हैं। भारत में 141.0 मिलियन हेक्टेर क्षेत्रफल के साथ, 177 जिलों में फैले 85.0 मिलियन हेक्टेर क्षेत्रफल वर्षाधारित क्षेत्र है। इस देश में लगभग 60% क्षेत्र खेती का है। देश के सभी खाद्यान्न 44% वर्षाधारित है। 75% दाल, 90% से अधिक बाजरा, तृणधान्य, मूँगफली आदि की उत्पत्ति वर्षा पर आधारित नहीं है। अपेक्षा के बावजूद, वर्षाधारित प्रांतों में 50% ग्रामीण किसानों के लिए ये जीवनाधार हैं। देश में 60% पशुओं का पोषण इन्हीं से हो रहा है।

हजारों वर्षों से तृणधान्य क्षेत्रों में जवार, बाजरा, कांगनी, सामा, कोदा, सान्वा के साथ-साथ दाल (तुअर, राजमा, लोबिया, मूँग, उड़द, तैलीय बीज (तिल, कुसुम, राई, नैजर) आदि की उत्पत्ति हो रही है। अत: भविष्य में भारत में आवश्यक खाद्य और खेती की व्यवस्था उत्पन्न हो सकती है।

तृणधान्यों की उत्पत्ति के लिए बहुत कम मात्रा में पानी की आवश्यकता पड़ती है। वर्तमान समय में उगाने वाली वाणिज्यिक व्यापारिक फसलों की तुलना में तृणधान्यों के लिए सिंचाई व्यवस्था की आवश्यकता नहीं होती। ईख, केला आदि की फसलों के लिए आवश्यक वर्षा में से केवल 25% ही इन धान्यों के लिए चाहिए। इसलिए इनकी खेती के लिए सिंचाई हेतु पानी और बिजली की आपूर्ति के लिए राज्य सरकार से प्रार्थना करने की जरूरत ही नहीं पड़ती।

तृणधान्यों को विविध पर्यावरण परिस्थितियों में 15 सें.मी. से भी कम गहराई की भूमि में उगा सकते हैं। इनके लिए उपजाऊ भूमि की आवश्यकता नहीं पड़ती। इन्हें शुष्क भूमि में भी उगाया जा सकता है। यह तो सचमचु एक वरदान है। इन्हें वर्ष भर उगाया जा सकता है।

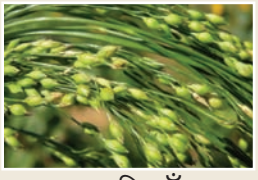
तृणधान्यों की विशेषताएँ : सार्वजनिक वितरण प्रणाली के माध्यम से तृणधान्यों को वितरण करने के लिए राष्ट्रीय सलाह मंडली (एनएपी) ने न्यायपरक निर्णय लिया है। इसके पीछे कई कारण हैं। तृणधान्यों में पोषकतत्व अधिक मात्र में है। खाद्य सुरक्षा अधिनियम लागू होने के कारण उत्पन्न रिक्तता को भी ये समाप्त कर सकते हैं। खाद्य अधिकार अधिनियम (Food Right Act) को लागू करने के कारण उत्पन्न रिक्त स्थान को भरने के लिए धान और गेहूँ के संग्रहित स्टॉक खाफी नहीं है। अनेक कारणों से तृणधान्यों को पब्लिक ड्रिस्ट्रीब्यूशन सिस्टम (सार्वजनिक वितरण प्रणाली) में शामिल करना श्रेयस्कर है। जवार, रागी, बाजरा, मकई, बार्ली, ओट्स और अन्य तृणधान्य बीजों की गुणवत्ता का धान और गेहूँ से तलुना नहीं किया जा सकता है। लेकिन इनमें धान और गेहूँ से भी अधिक पोषक तत्व उपलब्ध हैं। आजकल तृणधान्यों को 'न्यूट्री सीरेल' (Nutri Cereals) की संज्ञा दी जाती है। गेहूँ के समान प्रोटीन होने पर भी तृणधान्यों में विटामिन्स - विशेष रूप से बी, आयरन, फास्फोरस, अन्य प्रमुख पोषकतत्व अधिक हैं। ये ग्लूटेन रहित हैं। गेहूँ और धान के लिए प्रतिपूरक हैं। इसलिए इनमें क्षारणीय गुण ज्यादा है।

तृणधान्य

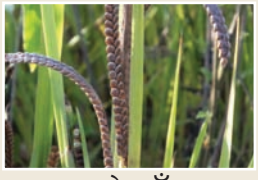
जवार

बाजरा

रागी


कुटकियाँ

कांगनी


कोदाएँ

सामाचावल

सान्वा

छोटी कांगनी

तृणधान्य फसल - विविध भाषाओं में इनके नाम

शास्त्रीय नाम	पेन्निसेट्टम ग्लाकम	एल्युसिन कोरकाना	सेटेरिया इटालिका	पास्पालम स्क्राबिक्यूलेटम	पानिकम मिलियेर	एकीनोक्लोवा कोलोन	सोरगम बैकलर	पानिकम मिलियेसियम
अंग्रेजी	पेरल मिल्लेट	फिंगर मिल्लेट	फॉक्सटैल मिल्लेट	कोड़ो मिल्लेट	लिटिल मिल्लेट	बार्नयार्ड मिल्लेट	सोरगम	प्रोसो मिल्लेट
तेलुगु	सज्जलु	रागुलु रागिचोडी	कोर्रा	अरिकेलु	सामलु	ऊदलू कोडिसामा	जोन्ना	वरिगेलु
हिंदी	बाजरा	नाचनी मुंडुवा मंडिक मार्वा	कांगनी काकम राला	कोडेन कोड़ा	कुटकी फवन	जंगोरा सान्वा	जवार	चेना
तमिल	कम्बू	केज्वारागु केल्वारागु केप्पाय रागी	तिनाय	वरगु	सामाय	कुतिरवलि (कुजायवोल्लि)	चोलम	पानिवरगु
कन्नड	सज्जे	रागि	नवने	हारका	सामै/सावे	ऊदालु	जोला	बरगु
मलयालम	कम्बम	पंजिपुल्लु	तैना	कुवरागु	चामा	कवडपुल्लु	चोलम	पानीवरगू
मराठी	बाजरी	नगी/नाच्ची	कंग/राला	कोड्रा	सावा/हल्वी/वरि		जोवारी/जोंदला	वरी
पंजाबी	बाजरा	मन्थुल/मन्थाल	कांगनी	कोड्रा	स्वान्क	स्वान्क	जोवार	-
गुजराती	बाजरी	नग्ली/बावटो	कोंग	कोड्रा	गजरो/कुरि	जौवारी/जुवार		वरी
बेंगाली	बाजरा	मार्वा	कामोन	कोडो	साम	श्याम	जोआर	-
ओड़िया	बाज्का	मंडिया	कंगु/कंगम्/कोरा	कोडुवा	सुमन	किरा	जुवारा	चिना

तृणधान्यों को देश में अनेक प्रांतों के लोग विशेष रूप से ग्रामीण जनता आहार के रूप में उपयोग कर रही है। तृणधान्य आहार शृंखला से धीरे-धीरे लुप्त हो जाते रहे हैं क्योंकि सरकार धान और गेहूँ को ही अधिक सब्सिडी दे रही है। लेकिन इनको अधिक मात्रा में उगाया जा रहा है क्योंकि इनका उपयोग मुख्य रूप से पशु एवं मुर्गी पालन में किया जाता है। फाइबर और अल्काहालिक बिवरेज उद्योगों में भी इनका प्रयोग किया जाता है।

इन फसलों के लिए धान और गेहूँ की भाँति अधिक पानी की आवश्यकता न होने के कारण इन्हें हर तरह की भूमि में उगाया जा सकता है। शक्ति और पोषक तत्वों को फाइबर पदार्थ एवं बीज के रूप में परिवर्तित कर सकते हैं। आज आधुनिक तकनीक के कारण लुप्त हो रही फसलों के साथ-साथ हाइब्रिड प्रकार भी उपलब्ध हैं। जिन क्षेत्रों में खेती योग्य सिंचाई उपलब्ध होने पर भी वहाँ गेहूँ और धान जैसी फसलों की पैदावार एक स्तर से अधिक नहीं है। ऐसी स्थिति में तृणधान्यों एवं मोटे अनाजों की खेती को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है। भारत में बढ़ते पोषण के संदर्भ में वर्षाधारित कृषि में क्रांति प्राप्त करना हो तो अनुसंधान एवं मूल्य निर्धारित नीतियों को तृणधान्यों की खेती पर ध्यान केंद्रित करना होगा। पानी का अधिक उपयोग करने वाले धान एवं गेहूँ की फसलों का स्थान तृणधान्य ले सकते हैं। जहाँ भूमिगत जल का उपयोग करके खेती की जाती है वहाँ यह ध्यान रखना होगा कि भूमिगत जल गायब न हो जाए और रेगिस्थान के रूप में परिवर्तित न हो जाए।

पुराने जमाने से भारत में तृणधान्यों की खेती होती है। 30 मिलियन एकड़ की खेती पर ध्यान देने से इनकी विशेषता का पता चलता है। सामान्य रूप से कम वर्षा वाले प्रांतों में इनकी खेती होती है। हमारे देश में जिन तृणधान्यों की खेती की जाती है वे कम समय सीमा वाली फसलें हैं। ये फसल 3-4 महीनों में कटाई के लिए तैयार होती हैं।

- पुराने जमाने की फसलें हैं।
- कम वर्षा वाले क्षेत्र, पहाड़ी क्षेत्र, आदिवासी क्षेत्र में उगाई जाती हैं।
- विविध वातावरण की परिस्थितियों में भी इनकी खेती की जा सकती है। विश्वसनीय उपज।
- क्षेत्रीय खाद्य तथा पोषण सुरक्षा प्रदान करने वाली फसलें।
- वातावरण के बदलाव भी झेल सकती हैं। वैकल्पिक प्रणाली के लिए उपयोगी फसल।
- अधिक पोषक तत्व युक्त बीज।
- फसलों की विविधता।
- मवेशियों के लिए गुणवत्ता वाला चारा।
- किसानों के लिए अधिक आय तथा बेहतर जीवन शैली।

'विश्व भूख सूचकांक' के अनुसार 81 देशों में से भारत का स्थान 64 वाँ है। बच्चों में पोषक तत्वों की कमी वाले देशों में भारत दूसरे स्थान पर है। 1961 से लेकर चार दशकों से तृणधान्यों की खेती 18 मिलियन हेक्टेर से 9 मिलियन हेक्टर तक लुढ़क चुकी है। 50% गिरावट। ऐसी स्थिति में तृणधान्यों की उत्पत्ति 8.8 मिलियन टन से 7.2 मिलियन टन तक गिर चुकी है। इन आँकड़ों से यह स्पष्ट है कि मिलियन संख्या में पारिवारिक सदस्यों को पोषक तत्व उपलब्ध नहीं हो रहे हैं।

तृणधान्यों की आवश्यकता : जीने के लिए मनुष्य भोजन ग्रहण करता है। प्राकृतिक पद्धतियों से उगाया गया स्वस्थ आहार से शरीर की सभी पोषण संबंधी जरूरतें पूरी होंगी। रासायनिक खेती शुरू होने से पहले मनुष्य स्वस्थ भोजन लेता था जो सहज एवं प्राकृतिक रूप से उगाया जाता था। इसलिए वे पूरी तरह स्वस्थ रहते थे। उस जमाने में बीमारियाँ भी न के बराबर थीं। लेकिन हरित क्रांति के समय में खेतीबाड़ी में रासायनिक पदार्थ भूमि, जल, वायु तथा खाद्य उत्पादों में मिल जाने के कारण स्वस्थ्यपरक समस्याएँ होने लगीं। मधुमेह, रक्तचाप, कैंसूर, अलसर, पेट की गैस, गठिया (arthritis), स्थूलकाय, पार्किंसस सिंड्रोम, अलजाइमर जैसी लगभग 3 हजार बीमारियाँ बच्चों से लेकर वृद्धों तक व्याप्त हैं। इन बीमारियों से पीड़ित लोग अस्पताल के चक्कर काट रहे हैं और धन व्यय कर रहे हैं।

रासायनिक खाद, कीटनाशक दवाइयाँ, बीज कंपनियों की पैरवी के कारण किसान विषचक्र में फँस रहे हैं। लाचार स्थिति में वे लोग उनका प्रयोग कर रहे हैं। इससे भूमि का नाश हो रहा है। एक ओर समाज में विषपूरित आहार है, दूसरी ओर लागत बढ़ रहा है लेकिन सही दाम न मिलने के कारण किसान आत्महत्याएँ कर रहे हैं। इस समाज में किसानों को आर्थिक सुरक्षा का अभाव है। आहार असुरक्षा से उपभोक्ता जूझ रहा है। स्वास्थ्य की असुरक्षा से यह समाज घेरा हुआ है। किसान स्वस्थ फसल उगाएगा तो कोई चिंता नहीं होगी। स्वस्थ्य समाज पर ही भविष्य निर्भर है। ऐसा होना है तो किसानों को रासायनिक उर्वरक तथा कीटनाशक दवाइयों का उपयोग बंद करना होगा और कम व्यय के साथ अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए प्राकृतिक खेती करनी चाहिए। रासायनिक उर्वरकों के बिना कम निवेश के साथ प्राकृतिक रूप से तृणधान्यों की खेती करने से किसानों को आर्थिक सुरक्षा, समाज को स्वस्थ आहार और स्वास्थ्य सुरक्षा उपलब्ध होंगे।

तृणधान्यों को किस तरह की भूमि में उगाया जा सकता है : कम उपजाऊ भूमियों में भी तृणधान्यों को अम्लीय क्षेत्रों में उगा सकते हैं। बाजरे की खेती रेतीली भूमी में भी की जा सकती है। रागी को बंजर भूमि में भी खेती की जा सकती है। जिस भूमि में धान की खेती करना संभव नहीं वहाँ सान्वा की खेती की जा सकती है। भूमि को खेती के अनुकूल बनाने के लिए भी तृणधान्यों की खेती की जा सकती है।

बंजर भूमियों में तृणधान्यों की खेती होती है। पश्चिम अफ्रीका की उथली भूमि में भी पैदावार बढ़ाने की क्षमता तृणधान्यों में है। अफ्रीका में तृणधान्यों का उत्पाद लगभग 74% है तो पूरे विश्व में 28%। औसत वर्षा 500 मि.मी. से भी कम होने वाले प्रांतों के साथ-साथ, रेतीले क्षेत्रों, अम्लीय भूमि आदि में परिस्थितियों को अपने अनुकूल बनाने की क्षमता तृणधान्यों में है।

तृणधान्यों के लिए उपयोगी उर्वरक : रासायनिक उर्वरकों की आवश्यकता तृणधान्यों के लिए नहीं है। इसलिए पर्यावरण के लिए हितकारी मवेशी खाद को तृणधान्यों की खेती के लिए प्रयोग कर सकते हैं। हाला ही में किसान अपने ही आँगन में प्राकृतिक रूप से उर्वरक तैयार करके खेती के लिए उपयोग कर रहे हैं। पंचगव्य और अमृतपानि जैसे खाद्यों का प्रयोग किया जा रहा है।

तृणधान्यों के फसलों की पद्धति : परंपरागत रीति में उगाए जानेवाली तृणधान्यों की खेती में विविधता को देखा जा सकता है। एक ही खेती में 6 से 12 विविध प्रकार की फसलों को उगाया जा सकता है। दक्षिण भारत में 12 फसलों की पद्धति के अनुरूप तृणधान्यों को दाल और तैलीय बीजों के सात मिलाकर खेती की जाती है।

आहार सुरक्षा : धान और गेहूँ जैसी फसलें भारत में आहार सुरक्षा प्रदान कर रही हैं। वहीं तृणधान्य आहार सुरक्षा के साथ-साथ पोषकतत्व, चारा, फाइबर, स्वास्थ्य, रोजीरोटी, पर्यावरण जैसे अनेक तत्वों को उपलब्ध कर रहे हैं।

अनेक तृणधान्यों के डंठलों को पशुओं के लिए आहार के रूप में दिया जाता है। बाजरा और जवार को तो मवेशी खाद के रूप में ही उगाया जाता है।

तृणधान्यों में अनेक पोषकतत्व हैं। अत: ये स्वास्थ्य के लिए भी लाभाकारी हैं। तृणधान्यों के साथ सहचरी फसलों के रूप में उगाए जाने वाली तुअर और चौलाई क्रमश: ईंधन एवं रेशे बनाने के लिए उपयोग किए जाते हैं। सहचरी फसलों के रूप में उगाए जाने वाले लेग्यूम जाति के पत्तों को उर्वरक के रूप में प्रयोग करते हैं भूमि की उपजाऊ क्षमता को बढ़ाने के लिए।

पर्यावरण परिवर्तनों को सहनेवाली फसलें : पर्यावरण से संबंधित जिन चुनौतियों का सामना विश्व कर रहा है उनका समाधान तृणधान्य दे रहे हैं। वातावरण के बदलाव के कारण प्रमुख रूप से तीन चुनौतियाँ सामने आती हैं - • 2-5 डिग्री सेंटीग्रेड तापमान की वृद्धि • पानी की खपत में वृद्धि • पोषकतत्वों की कमी

इन चुनौतियों का सामना करने की क्षमता तृणधान्यों में है। वर्षा अभाव की स्थितियों में भी तृणधान्यों की खेती की जा सकती है। अत: ये बढ़ती तापमान को भी सहन कर सकते हैं।

सिंचाई का अभाव जिन क्षेत्रों में है, 200-500 मि.मी. वर्षा जहाँ होती है या फिर जहाँ वर्षा कम होती है वहाँ भी तृणधान्यों की खेती की जा सकती है। कहने का अर्थ है कि हर परिस्थिति तृणधान्यों की खेती के अनुरूप होती है। इनमें अधिक से अधिक पोषक तत्व होते हैं।

ये एक तरह से पोषकतत्वों का भंडार है। इनमें अनेक सक्ष्म पोषकतत्व निहित हैं जो शरीर के लिए आवश्यक है अत: ये पोषकतत्वों की कमी दूर करते हैं।

इसीलिए तृणधान्य 'अद्‌भुत बीज' हैं।

लुप्त हो रही तृणधान्य फसलें

तृणधानन्यों में सब गुण और क्षमता होने पर भी हरित क्रांति के बाद पिछले 5 दशकों से इनकी खेती बहुत कम होती जा रही है। परिणामस्वरूप देश में आहार और खेती की व्यवस्था को नुक्सान पहुँच रहा है। उदाहरण के लिए आंध्र प्रदेश के अनंतपुर जिले में आहार धान्यों की खेतीबाड़ी अधिक मात्रा में होती थी। सामा, सान्वा, कांगनी जैसे तृणधान्य की खेती जवार और धान के साथ की जाती थी। 1960 के दशक की शुरूआत में खेती का कुल क्षेत्रफल 2/3 था। हालही में मूँगफली का विस्तार चार गुना बढ़ गया है। 1960 के दशक की शुरूआत में 2 लाख हेक्टेर से कम क्षेत्रफल में होने वाली मूँगफली की खेती 2010 तक आते-आते 8 लाख हेक्टेर के क्षेत्रफल में होने लगी। तृणधान्यों की खेती लगभग समाप्त हो चुकी थी। 90% तक इनकी खेती कम हो चुकी।

भारत सरकार द्वारा किसानों को दिए जाने वाले ऋण और बीमा योजनाएँ घट रही हैं। यह भी एक कारण है कि किसान तृण धान्यों की खेती की ओर ध्यान नहीं दे रहें हैं। नीतिगत निर्णयों और वित्तीय प्रोत्साहनों के माध्यम से स्थिति को नहीं सुधारा जाएगा तो आगामी 50 वर्षों में पूरी तरह से भारत की कृषि व्यवस्था को हानी पहुँचेगी। साथ ही देश की संस्कृति-सभ्यता और व्यवहार पर भी गहरा असर होगा।

इसलिए भारत में विकासशील नीतियाँ बनाकर तृणधान्य की खेती करने वाले किसानों को उचित वातावरण प्रदान करना चाहिए।

स्वास्थ्य प्रयोजन

- तृणधान्यों से कम अलर्जी होती है। पाचन शक्ति बढ़ती है।
- पानी में घुल जानेवाली फाइबर पदार्थ ट्राइग्लसराइड्स (Triglycerides) को कम करते हैं।
- नसों के लिए लाभदायक लेसिथिन (Lecithin) की मात्रा अधिक रहती है।
- तृणधान्यों में निहित मैग्नीशिम माइग्रेन, अधिक रक्तचाप, हृदय की समस्याओं को कम करती है।
- टाइप 2 मधुमेह कम होता है।
- जेनेटिक कोड निर्माण में प्रमुख रूप से सहायक न्यूक्लिइक अम्ल में रहने वाला पारद (मरक्युरी) तृणधान्यों में अधिक मात्रा में उपलब्ध है।
- स्त्रियों के गुर्दे में पत्थर, बच्चों में दमा की समस्या को दूर किया जा सकता है।
- रजोनिवृत्त स्त्रियों में होने वाली हृदय की समस्याएँ, अधिक रक्तचाप, कोलस्ट्रॉल की मात्रा कम करने की शक्ति तृणधान्यों में निहित है।
- तृणधान्यों में निहित लिग्नॉन स्तन कैंसर को रोखने की क्षमता रखता है। ✦

जंगल विकास व्यवस्था... प्रकृति के कदम से कदम मिलाएँ

डॉ. खादर वली का नारा है कि, ''सिरिधान्य उगाइए। सिरिधान्य ही खाइए।'' मैसूर में निहित अपनी निजी खेत में वे जंगल विकास की पद्धति अपनाकर सिरिधान्यों को उगा रहे हैं। 2009 में 7 एकड बंजर भूमि खरीदकर उसमें उन्होंने जंगल विकास पद्धति द्वारा एक ओर जंगल का निर्माण किया है। कांगनी, छोटी कांगनी, सान्वा, सामा और कोदो जैसे सिरिधान्यों के साथ-साथ वे तैलीय बीज, दालें आदि को मिश्रित फसलों के रूप में उगा रहे हैं। डॉ. खादर वली का मानना है कि हर किसान को अपनी भूमि में 20% भाग में जंगली वृक्षों को पैदा करना चाहिए। खादर वली कहते हैं कि एक ही फसल की खेती करना निरर्थक है। सिरिधान्य, दाल, तैलीय बीज आदि को एक ही खेत में उगाया जा सकता है। ऐसा करने से फसल भी अच्छी होगी और आमदनी भी। कीटों की समस्या भी कम होगी। कई ऐसे जीव हैं जो अकेले विकसित नहीं होते। वे परस्पर एक-दूसरे पर आधारित रहते हैं। मनुष्य भी यदि प्रकृति के साथ मिलकर आगे जाएगा तो स्वस्थ रह सकता है। पर्यावरण के लिए जो आवश्यक है उसे देते हुए प्रकृति से आवश्यक चीजों को प्राप्त करते हुए हमें आगे बढ़ना होगा। जंगल विकास व्यवस्था के द्वारा सिरिधान्य एवं अन्य फसलों को उगाने के बारे में डॉ. खादर वली के विचार ...

सिरिधान्य की उत्पत्ति

हर किसान को अपनी भूमि के 20% भाग में जंगल का विकास करना चाहिए। शेष 80% भाग में अन्य फसलों को उगाना चाहिए। सिर्फ सिरिधान्य ही नहीं बल्कि उनके साथ तैलीय बीज, पुष्प आदि भी उगाकर लाभ उठा सकते हैं। खेती के लिए तैयार की गई भूमि में 60% भाग में सिरिधान्य, 30% भाग में तुअर / मूँग / मूँगफली / उरद आदि दालों के फसल तथा 10% भाग में तिल अथवा कुसुम फसल को उगाया जा सकता है। एक एकड़ से लेकर 7 एकड़ तक को एक ग्रिड के रूप में माना जाता है। इसमें मिश्रित फसल को ऊपर बताई गई परिमाण में उगाया जा सकता है। हर ग्रिड

में इन तीन फसलों को आसपास ही उगाएँ। विशाल खेत में भी ग्रिड की तरह विभाजित करके ही खेती करें। ग्रिड में फसलों को बदलते रहें। इस तरह से ग्रिड में सभी तरह की फसलों को उगाया जा सकता है। यदि आपके पास 20 एकड़ का खेत हो तो 4 एकड़ में जंगल उगाइए, शेष 16 एकड़ में 2 एकड़ के लिए एक ग्रिड बनाइए और फसल उगाइए। कुछ ग्रिडों में सिरिधान्य प्रमुख फसल हो तो कुछ ग्रिडों में सब्जियों को मुख्य फसल बनाइए।

वनचेतन द्रव से मिट्टी बनेगी उपजाऊ

बंजर भूमि भी तीन महीने में ही उपजाऊ बन सकती है। इसके लिए भूसार वर्धनी अर्थात वनचेतन द्रव उपयोगी होगा। यह उर्वरक नहीं है। यह भूमि में निहित सूक्ष्म जीवियों की वृद्धि करने के लिए सहायक द्रव है।

तैयार करने की पद्धती

आवश्यक पदार्थ

- जंगल से लाई गई मिट्टी
- 1/4 किलो द्विदल (Dicotyledons) बीज का चूरण
- 1/4 किलो एकदल (Monocotyledons) बीज का चूरण
- 50 ग्राम ताड़ का गुड़
- 20 लीटर पानी

प्रक्रिया

मिट्टी के घड़े को जमीन में गाढ़ दीजिए। उसमें 20 लीटर पानी भरिए। मिट्टी में अन्य सामग्री मिलाकर पानी घोलिए। उसके बाद उसे ठीक तरह से ढक लीजिए। ध्यान रखना चाहिए कि उस पर सूर्य की किरणें सीधे न पड़े। एक हफ्ते में द्रव तैयार होगा। मिट्टी की उर्वरता की वृद्धि करने वाले कीटाणु बढ़ेंगे। 21 दिनों के अंदर इस मिश्रण का उपयोग कर सकते हैं। इस द्रव में से यदि एक लीटर द्रव अलग से रखेंगे तो हर बार मिट्टी की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। मिट्टी के स्थान पर इस एक लीटर द्रव का उपयोग किया जा सकता है।

इससे क्या प्रयोजन ?

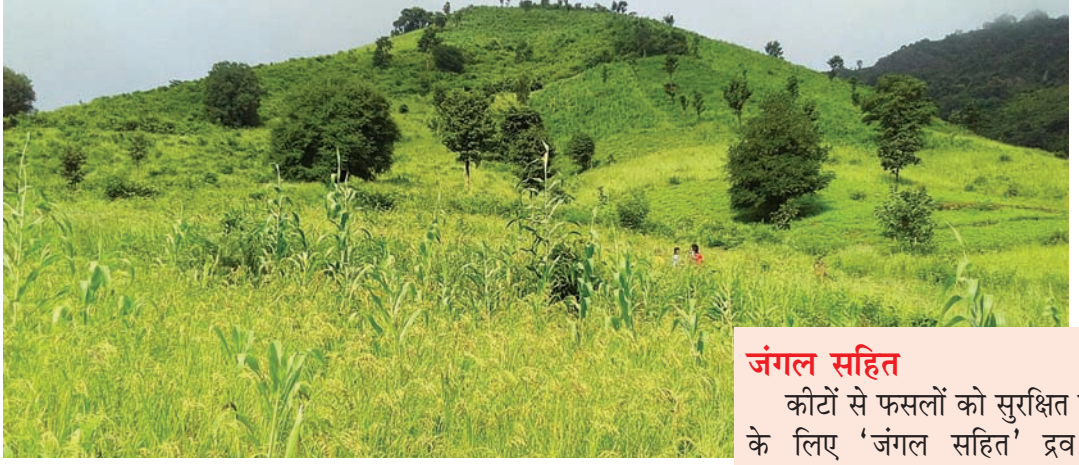
अम्लता और क्षारीयता की समस्याएँ दूर होंगी। भूमि साधारण स्थिति में पहुँचेगी और वनचेतन द्रव के कारण उपजाऊ बनेगी। एक लीटर वनचेतन द्रव में 20 लीटर पानी मिलाकर भूमि पर पिचकारी करें। डॉ. खादर वली का कहना है कि यदि शाम को 5-6 बजे के आस-पास भूमि पर द्रव से पिचकारी करेंगे तो 3-6 महीनों में भूमि उर्वरक बनेगी।

पहले महीने में हफ्ते में दो बार, दूसरे महीने में हफ्ते में एक बार, तीसरे महीने में दस दिन में एक बार, चौथे महीने में 15 दिनों में एक बार इस द्रव की पिचकारी करें। इससे भूसार में वृद्धि होगी। शाम को पिचकारी करने से द्रव मिट्टी में सोककर भूमि उपजाऊ बनेगी। डॉ. खादर वली का कहना है कि मई महीने को छोड़कर अन्य सभी महीनों में इस द्रव की पिचकारी कर सकते हैं।

वनचेतन द्रव

जंगल का प्रसाद

डॉ. खादर वली का मानना है कि यह जंगल ही कृषि के लिए मूलाधार है। इसलिए खेत में 20% जंगली पौधों को रोपना होगा। उन पड़े के पत्तों को खेतों में डालकर, उस पर वनचेतन द्रव



की पचिकारी करके जमीन से उन्हें मिला देना चाहिए। यह भूमि के लिए प्रसाद है क्योंकि यह भूमि के लिए आवश्यक पोषकतत्व है।

किस फसल के लिए कितना पानी

हमारे पूर्वज वर्षाधारित कृषि पर निर्भर थे। लेकिन आज कृषि व्यवस्था में अनेक परिवर्तन दिखाई दे रहे हैं। परिणामस्वरूप पानी को एक जगह सुरक्षित करके फसलों के लिए पानी का उपयोग किया जा रहा है। धान, गेहूँ और ईख के फसलों के लिए अधिक मात्रा में पानी की आवश्यकता पड़ती है। लेकिन छोटी कांगनी, कांगनी, कोदा, सामा, सान्वा जैसे सिरिधान्यों के लिए केवल चार बार वर्षा होना ही काफी है। बंजर भूमि में भी सिरिधान्यों को उगाया जा सकता है।

डॉ. खादर वली का मानना है कि एक किलो धान्य के लिए 9,000 लीटर पानी की आवश्यकता होती है। लेकिन एक किलो सिरिधान्य के लिए 300 लीटर पानी काफी है। किलो चावल से एक बार पाँच लोगों का खाना बनता है, जबकि 30 किलो सिरिधान्यों से 240 लोगों को खाना खिला सकते हैं। इसकी सूची नीचे दी जा रही है। जल स्रोत दिन-ब-दिन सूखते जा रहे हैं। ऐसी स्थिति में मुख्य भोजन के रूप में सिरिधान्यों को उगाना श्रेयस्कर है।

जंगल सहित

कीटों से फसलों को सुरक्षित रखने के लिए 'जंगल सहित' द्रव का उपयोग कर रहे हैं डॉ. खादर वली। विविध औषधीय पत्तों से इस द्रव को तैयार किया जाता है। आक, बरगद, पपीता जैसे दूधिया तनों के पौधों के पत्ते, नीम, करंज जैसे कसैले पेड़ों के पत्ते, आकर्षक फूल, गुडहल और तरवार के फूल (अवारटकी) आदि लगभग छह किलो की सामग्री क अच्छी तरह से कूटिए। इस मिश्रण को घड़े में रखकर उसके लिए 1 लीटर गोमूत्र, 10 लीटर पानी मिलाइए। एक हफ्ते तक इस मिश्रण को ऐसे ही छोड़ दीजिए। उसके बाद छान लीजिए और एक लीटर मिश्रण के लिए बीस लीटर पानी मिलाकर फसलों पर पिचकारी कीजिए।

किस फसल के लिए कितना पानी? किलो के लिए कितना भोजन?

फसल	एक किलो के लिए पानी	एक किलो में भोजन (लीटर)	सिरिधान्य किलो (लोगों की संख्या)	एक किलो में भोजन (लोगों की संख्या)
रागी / मकई	800	6	2.66	21
चावल	9,000	5	30	240
गेहूँ	10,000	4	33	264
चीनी	28,000	–	93	744
मांस	50,000	6	167	1,336

इकॉलाजी के मॉडल में आगे बढ़ेंगे

भूमि जीव जंतुओं के लिए आवश्यक तत्वों को अपने में समेट चुकी है। पृथ्वी, हवा, पानी, आकाश, भोजन किसी एक की संपत्ति नहीं है। प्राकृतिक संपदा पर सभी का समान हक होता है। यदि आदान-प्रदान ठीक हो तो पर्यावरण संतुलन भी बनाए रहेगा। सबकी वृद्धि होगी। लेकिन आजकल इसके विपरीत हो रहा है। मनुष्य विकास की प्रक्रिया में अपने स्वार्थ सिद्ध करने के लिए आर्थिक (Economic) अंशों पर ज्यादा ध्यान दे रहा है। इससे पारिस्थितिकी (Ecology) के लिए क्षति पहुँच रही है। परिणामस्वरूप मानव अनेक बीमारियों के चपेट में आ रहा है। डॉ. खादर वली का मानना है कि यदि मानव जाति इन बीमारियों से दूर होकर स्वस्थ जीवन जीना चाहती है तथा भविष्य की पीढ़ी के लिए स्वस्थ वातावरण प्रदान करना चाहती है तो पर्यावरण के साथ संबंध जोड़ना होगा। उनका कहना है कि गत सौ वर्षों में परिवर्तित जीवन शैली, कृषि व्यवस्था, भोजन आदि के कारण ही बीमारियाँ पनप रही हैं।

"No More Economic Models Can save the World. Its Only Ecology Model Can Save" कहने का आशय है कि तरह-तरह बीमारियों से पीड़ित संसार को केवल पारिस्थितिकीय प्रारूप (Ecological Models) ही रक्षा कर सकते हैं। आर्थिक विधि-विधान सहयाक सिद्ध नहीं होंगे। डॉ. खादर वली अपने अभियान के अंग के रूप में इसका प्रचार-प्रसार कर रहे हैं। उनकी मान्यता है कि संपूर्ण स्वास्थ्य सिर्फ सिरिधान्यों के कारण ही उपलब्ध होगा। वे इस बात पर बल दे रहे हैं कि यदि मनुष्य और पर्यावरण के बीच का संबंध दृढ़ और संतुलित रहेगा तो भविष्य की पीढ़ी के लिए स्वस्थ वातावरण मुहैया होगा। बच्चों को सिर्फ आर्थिक व्यवस्था के संबंध में ही जानकारी न दें, बल्कि उन्हें प्रकृति के साथ जीने के तरीखे सिखाइए। पेड़-पौधे, जीव-जंतुओं के साथ जीवन जीने से स्वस्थ वातावरण के साथ-साथ स्वास्थ्य भी बना रहेगा।

विकास के नाम पर विनाश

पुराने जमाने की स्थितियों एवं आज की स्थितियों की तुलना की जाए तो यह स्पष्ट होता है कि वातावरण में परिवर्तन है। जंगल नष्ट हो चुके हैं। सहज आहार के स्थान पर कृत्रिम पद्धतियों से उत्पन्न आहार उपलब्ध है। पेय जल को भी खरीदना पड़ रहा है। कृषि व्यवस्था भी बदल चुकी है। प्राकृतिक खेती ओझल हो चुकी है। कृषि रासायनिक एवं कीटनाशक दवाइयों पर निर्भर है। पानी बाँध कर खेतों के लिए उसका उपयोग करने वालों को ही किसान माना जा रहा है। यह अत्यंत दयनीय स्थिति है। डॉ. खादर वली का मानना है कि इस स्थिति का कारण निजी कंपनियाँ हैं। इन कंपनियों के द्वारा बनाई गई कीटनाशकों और अन्य उर्वरकों के विपणन के लिए पूरी व्यवस्था बदल गई है। आज कृषि ज्यादातर कीटनाशकों और उर्वरकों पर निर्भर है। परिणामस्वरूप पर्यावरण पर इसका दुष्प्रभाव पड़ रहा है। वनस्पति संपदा का विनाश हो रहा है।

विकास के नाम पर विनाश हो रहा है। नई-नई समस्याएँ पैदा हो रही हैं। रासायनिक उर्वरकों द्वारा उगाई गई फसलों से मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ रहा है। मानसिक तनाव एवं शारीरिक समस्याएँ प्रबल हो रही हैं। इतना विनाश होने पर भी विद्वान, बुद्धिजीवी, जनता खामोश है। डॉ. खादर वली को जनता और बुद्धिजीवियों की कामोशी सालती है। वे यह प्रश्न कर रहे हैं कि आखिर क्यों बुद्धिजीवी तथा आम जनता पर्यावरण के विनाश को देखकर मौन हैं।

पुरानी प्रणाली ... सर्वे का क्षेत्र ...

पुरानी पीढ़ी की प्रणाली भावी पीढ़ी के लिए आदर्श होना चाहिए। उस जमाने में कृषि प्रकृति आधारित थी। फसलों का पैदावार वर्षा पर आधारित थी। रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग किए बिना पेड़-पौधों के पत्तों और जानवरों के अपशिष्ट को प्राकृतिक खाद्य के रूप में प्रयोग किया जाता था। सिरिधान्यों की खेती ज्यादा मात्रा में होती थी। केवल चार वर्षा होने से ही सिरिधान्यों की अच्छी पैदावार होती है। यह उस समय का प्रधान भोजन था। सिरिधान्यों में निहित पोषक तत्व उनके स्वास्थ्य की सुरक्षा करते थे। इसी प्रकार वन और वनस्पतियों की सुरक्षा करते हुए जनता अपना जीवन बिताते थे। प्रत्येक जीव के लिए आवश्यक पदार्थ प्रकृति से प्राप्त होते थे। यह प्रक्रिया बिना कोई व्यवधान आराम से चल रही थी। लेकिन आज परिस्थिति विपरीत है। आज कृषि का अर्थ है पानी, रासायनिक उर्वरक और उपज की गणना। पानी, हवा, पृथ्वी नष्ट हो चुके हैं। डॉ. कादर वली कहते हैं कि इस विध्वंस का कारण यही है कि आज के लोग ज्यादातर हर काम को आर्थिक दृष्टि से ही देखते हैं। यदि हर कदम प्रकृति की ओर बढ़ेगा तो ऐसी दुष्कर स्थिति नहीं होगी।

सिरिधान्यों के साथ पारिस्थितिकीय संतुलन (Ecological Balance) : खादर वली

आज कल मांस की उत्पत्ति के लिए मनुष्य विध्वंस का सृजन कर रहा है। लाखों एकड़ों में विस्तीर्ण जंगलों का नाश कर रहा है और सोयाबीन, मकई की खेती कर रहा है। इन्हें मांस उत्पादन में दाने के रूप में उपयोग किया जाता है। इस प्रकार जंगलों को नाश करने से पारिस्थितिकीय संतुलन बिगड़ सकता है। जंगली प्राणी लुप्तप्राय हो रहे हैं। इससे संतुलन नष्ट हो रहा है। दूसरी ओर कृषि पद्धति बदल चुकी है। केवल व्यावसायिक तरीके से ही कृषि पद्धति चल रही है। भोजन भी सहज नहीं है बल्कि कृत्रिम बन चुका है। यही अस्वस्थता के मूल कारण हैं। आर्थिक रूप से विकास को देखना ही इस तरह के दुष्परिणामों का मुख्य कारण है। भावी पीढ़ी के लिए भी प्रकृति और उसकी विशेषताओं को समझाने के स्थान पर केवल आर्थिक अंशों के बारे में ही जानकारी प्रदान किया जा रहा है। इससे भावी पीढ़ीयों के लिए खतरा पैदा हो सकता है। यदि प्रकृति नहीं है तो हमारा जीवन संकटमय हो जाएगा।

इस स्थिति के परिष्कार हेतु कृषि पद्धति को सुधारना होगा। हर जगह जंगल खेती प्रणाली का विकास होना चाहिए। एक ओर वर्षा आधारित फसलों की खेती करते हुए दूसरी ओर पेड़-पौधे, लताएँ आदि प्रजातियों एवं जीव-जंतुओं की अभिवृद्धि के लिए सहायक प्रणालियों को अपनाना चाहिए। मुख्य रूप से सिरिधान्यों की खेती क्योंकि यह पारिस्थितिकीय संतुलन (Ecological Balance) को बनाए रखते हैं। कोदो, सान्वा, सामा, कांगनी, छोटी कांगनी को बंजर भूमि में भी उगा सकते हैं। इन्हें खाने के लिए पक्षियों की झुंडु खेतों में जरूर आएँगे। उनका अपशिष्ट खेत के लिए खाद्य के रूप में उपयोगी होगा। इससे उत्पाद दुगुना होगा। इस तरह के आदान-प्रदान से भविष्य सुरक्षित रेहगा। जीव-जंतु भी सुरक्षित रहेंगे। इसीलिए मैं हर बार कहता हूँ कि हमें इकॉनॉमी मॉडल नहीं बल्कि इकॉलजी मॉडल चाहिए। यदि पूरे देश में इस प्रणाली का प्रचार-प्रसार होगा तो स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का निदान जरूर होगा।

Eat Raitu Nestham's Natural Products... Lead Healthy Life

నేచురల్ ప్రొడక్ట్స్ npr Natural Products

For better Environment & Healthy Life

Better to take Organically / Naturally grown products for Better and Healthy Life.

Quality is the main motto of Raitu Nestham

We are procuring Organically / Naturally grown vegetables, millets and other products from farmers of Telangana and Andhra Pradesh and supplying to consumers at reasonable price.

Store Timings :
10:00 a.m. to 8:00 p.m.

- Foxtail Millet
- Barnyard Millet
- Kodo Millet
- Little Millet
- Browntop Millet
- Rice
- Jowar
- Bajra
- Proso Millet
- Finger Millet
- Wheat
- Blackgram
- Greengram
- Toor Dal
- Urad Dal
- Blackgram Polished
- Wheat Flour
- Jowar Flour
- Finger Millet Flour
- Multigrains Atta
- Flax Seed
- Turmeric
- Chilly Powder
- Jeera
- Groundnut
- Coriander
- Mustard
- Jaggery
- Jaggery Powder
- Palm Jaggery
- Peanut Balls
- Jowar Laddu
- Honey
- Araku Coffee

PRODUCTS RANGE

- Groundnut Oil
- Coconut Oil
- Sesame Oil
- Safflower Oil
- Cow Ghee
- Vegetables
- Country Eggs
- Soap Nuts
- Shikakai Powder
- Ayurved Soaps
- Girijan Corp. Products

npr Natural Products

D.No. 6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, **Khairatabad,** Hyderabad - 500 004. **Ph: 040-23306888, 9963978757**

D.No. 8-201, Main Road, **Kornepadu,** Vatticherukuru Mandal, Guntur Dist., Andhra Pradesh. **Ph: 0863-2286355, 9705158899**

NTR Stadium Complex, Opp. Paradise Hotel, **Brindavan Garden Centre,** Guntur. **Ph: 9705858899**

Opp. Priya Childrens Hospital, Panta Kaluva Road, **Patamata,** Vijayawada. **Ph: 9177705977**

Ground Floor, People's Hospital Building, Opp. Kukatpally BJP Office (Beside Metro Pillar No. A-817), **Kukatpally,** Hyd. **Ph: 9908815432**

E-mail: naturalproducts99@gmail.com

'सिरिधान्यालु' पुस्तक का उद्घाटन

भारत के माननीय उपराष्ट्रपति श्री एम. वेंकैया नायडू जी ने 21 जून, 2019 को लाल किला, नई दिल्ली में ब्रह्मकुमारियों द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह के अवसर पर 'सिरिधान्यालु' (हिंदी संस्करण) की पुस्तक का विमोचन किया। कार्यक्रम में स्वतंत्र वैज्ञानिक, 'कृषि रत्न' डॉ. खादर वली और 'रैतुनेस्तम फाउंडेशन' के अध्यक्ष डॉ. वाई. वेंकटेश्वर राव भी शामिल हैं।

सिरिमार्गों के मार्गदर्शी

'अन्नदाता सुखीभव:', 'वैद्यो नारायणो हरि' - इन दोनों वाक्यों से मनुष्य जीवन का गहरा संबंध है। किसान के बिना मानव समाज नहीं है। चिकित्सक न रहे तो हम आगे नहीं जा सकते हैं। भूख मिटाने वाले अन्नदाता हैं ... तो मानसिक और शारीरिक समस्याओं को दूर करने वाले देवता समान होते हैं। किंतु कालानुक्रम में आए परिवर्तनों ने कृषि और चिकित्साक्षेत्र को धन कमाने के साधन के रूप में बदल दिए हैं। उसका परिणाम ही मानव समाज में फैलने वाले रोग हैं। कहीं तो कमी है। वही हमें आहार, स्वास्थ्य विषय में रास्ता भटका रही है। इससे स्वास्थ्य समस्याएँ स्थिर हो गई हैं। शाश्वत परिष्कार दूर-दूर तक दिखाई नहीं देती। ऐसी परिस्थितियों में एक व्यक्ति किरण बनकर आए ... अस्वस्थ के अंधेरे से पीड़ित समाज को संपूर्ण रूप से स्वस्थ मार्ग दिखाने की जिम्मेदारी अपने कंधों पर लिए।

अस्वस्थता से पीड़ा, निराशा, समस्या से भरे जीवन में फिर से मुस्कान और खुशी भरने के लिए 20 वर्षों से अविराम परिश्रम कर रहे हैं। प्राचीन आहार से ही स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ दूर हो सकती हैं, इस विषय को चारों ओर फैला रहे हैं। व्यवहार में भी इसे सिद्ध कर रहे हैं। इस प्रकार प्राचीन आहार फसल उगाने वाले किसानों को पूर्व वैभव दिलाया है। 'आहार से आरोग्य' के लिए मार्ग बनाकर दार्शनिक बन गए हैं। यही महानुभाव हैं प्रमुख स्वतंत्र वैज्ञानिक, खाद्य स्वास्थ्य निपुण कृषिरत्न डॉ. खादर वलि - 'सिरिमार्गों के मार्गदर्शी'।